



## Rugăciunea lui Iisus



Coperta: *Deisis*, sec. XVI, min. Humor

Tipărită de Editura "Orthodoxos Kypseli"  
din Tesalonic, Grecia, pentru Asociația  
"Sf. Grigorie Palama" din România.

## CUPRINS

●Cuvînt înainte.....	7
● Episcop Kallistos Ware, <i>Puterea numelui .</i> <i>Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă ....</i>	13
●Sfîntul Grigorie Sinaitul, <i>Despre cele două</i> <i>feluri de rugăciune.....</i>	59
●Sfîntul Grigorie Palama, <i>Despre rugăciune .....</i>	65
●Sfîntul Grigorie Palama, <i>Despre rugăciunea</i> <i>neîncetată.....</i>	67
●Nichifor din singurătate, <i>Despre rugăciunea</i> <i>inimii .....</i>	71
●Sfîntul Simeon Noul Teolog, <i>Despre al treilea</i> <i>fel de rugăciune .....</i>	74
●Cuviosul Vasile de la Poiana Mărului, <i>Despre</i> <i>paza minții .....</i>	77
●Ghervasie monahul, <i>Tipicul sfîntei rugăciuni</i> <i>cea cu mintea precum de la părintele Iosif</i> <i>s-a primit .....</i>	79

## Cuvînt înainte

*"Asemenea este împărăția cerurilor cu o comoară ascunsă în țarină, pe care, găsind-o un om, a ascuns-o, și de bucuria ei se duce și vinde tot ce are și cumpără țarina aceea" (Matei 13, 44).*

*"Teologia ortodoxă a rămas în multe privințe o comoară ascunsă",* spunea recent Mitropolitul Antonie Bloom, ierarh ortodox din Anglia, într-un interviu acordat *"Vestitorului Ortodoxiei Românești"*. Constatăre fericită, căci ne arată bogăția de duh dătător de viață a spiritualității Bisericii Ortodoxe; tristă constatare de asemenea, căci noi, ortodocșii, nu avem încă pe deplin conștiința existenței acestei comori minunate în sînul propriei noastre Biserici.

*"Fost-a om trimis de la Dumnezeu",* putem zice, parafrazînd cuvîntul Sfîntului Ioan Evanghelistul; numele lui era Grigorie Palama. Om trimis de Dumnezeu, căci prin el s-a fundamentat teologic întreaga experiență duhovnicească a creștinului ortodox: *Unire deplină cu Dumnezeu în iubire și rugăciune; neconfun-*



*dare de esență cu Dumnezeu - pericolul cel nou al metafizicii panteiste*, profesată mai ales de tradițiile religioase ale Extremului Orient.

Sfîntul Grigorie Palama (1296 - 1359) a sintetizat în cîteva scrieri teologice tot ceea ce este trăire și experiență spirituală autentică în Biserica lui Hristos. Altoită pe Evanghelia "*ucenicului pe care-l iubea Iisus*" (Ioan 21, 20), argumentată prin viața de rugăciune a "*rănișilor iubirii lui Hristos*" (Paul Evdokimov), teologia Sfîntului Grigorie Palama a reafirmat, la sfîrșit de Ev Mediu, vigoarea și puterea dătătoare de înviere a spiritualității Bisericii Ortodoxe.

Teologia Sfîntului Grigorie Palama a avut, în sînul Bisericii Ortodoxe, puterea unui "*semn*" (în adevăratul sens al acestui cuvînt). Un "*semn*" uitat în veacurile următoare de "*teologia oficială*" influențată de scolasticismul occidental (dureroasa "*captivitate babilonică*" a Ortodoxiei), dar păstrat ca o comoară și trăit în toată puterea sa de adevărații viețuitori în și cu Hristos. Duhovnicul Vasile de la Poiana Mărului, Sfîntul Paisie de la Neamț (sec.XVIII), duhovnicul Ambrozie de la Optina, Sfîntul Teofan Zăvorîțul, Sfîntul Serafim de Sarov (în Rusia sec. XIX) sînt numai cîteva nume, binecunoscute, care au întrupat în nevoințele lor duhul adevăratei spiritualități evanghelice.

În veacul nostru, asistăm la o încercare de reîntoarcere a multor teologi ortodocși la izvoarele proprii

proprii ale Bisericii Ortodoxe: Evanghelia și trăirea filocalică. Printre aceștia, amintim pe teologii mari din diaspora, pe Arhimandritul sîrb Iustin Popovici cu ucenicii săi, pe Sfîntul Siluan de la Atos (+1936) cu ucenicul său, Sofronie, duhovnicul mînăstirii Sfîntul Ioan Botezătorul din Maldon-Anglia, pe teologii greci contemporani: Arhim Gheorghios Kapsanis, Arhim. Vasilios Kondikakis, amîndoi de la Sf.Munte Atos etc.

În România, reînvierea spiritualității ortodoxe în scrieri teologice, cu inevitabila lor influență asupra trăirii concrete în rîndul credincioșilor, a început prin munca Părintelui Dumitru Stăniloae: traducerea operei Sfîntului Grigorie Palama, traducerea Filocaliei, ajunsă la al 11-lea volum, publicarea Tratatului de Mistică, a Tratatului de Dogmatică și multe alte scrieri. Paralel cu neobosita osîrdie a Părintelui Stăniloae, începută prin deceniul patru, și nu fără legătură cu aceasta, asistăm la "*evenimentul*" filocalic-mistic desfășurat în jurul mînăstirii Antim. Aici s-a format o mișcare de spiritualitate numită "*Rugul Aprins*", în cadrul căreia au activat poeții Sandu Tudor (călugărit mai tîrziu cu numele de Agathon și dispărut în închisorile comuniste) și Vasile Voiculescu, Părintele Benedict Ghiuș, Părintele Andrei Scrima și alți mulți intelectuali români. După suprimarea violentă a "*grupului*" de la mînăstirea Antim, filonul filocalic în domeniul scrisului teologic a fost întreținut în continuare de



Părintele Stăniloae, iar mai încoace, de activitatea publicistică a Părintelui Ioanichie Bălan, precum și de publicarea cărții "*Tradiție și libertate în spiritualitatea ortodoxă*" a Mitropolitului Antonie Plămădeală.

După evenimentele din decembrie 1989, asistăm la dorința expresă de reînnoire a vieții duhovnicești pe bază filocalică. Literatura mistică însă nu este suficientă pentru constituirea bazei reale a acestei renașteri. N-au fost publicate decît cîteva scrieri, dintre care amintim: vol.XI din Filocalie, retipărirea *Patericului Egiptean*, scrierea *Livada duhovnicească - Limonariul*, o parte din opera lui Nichifor Crainic. Așteaptă lumina tiparului vol.XII din Filocalie, retipărirea tratatelor de Dogmatică și Mistică ale Părintelui Stăniloae, cîteva traduceri cu conținut filocalic din teologii ruși și greci contemporani.

În această linie a dorinței renașterii spirituale pe bază filocalică, se înscrie și această foarte mică, de altfel, antologie de texte filocalice, dedicată în special tinerilor și studenților.

Este vorba de o culegere de cîteva texte filocalice aparținînd unor isihăști foarte bine cunoscuți (Sf. Grigorie Sinaitul, Sf. Grigorie Palama, Nichifor din singurătate, Sfîntul Simeon Noul Teolog, Cuviosul Vasile de la Poiana Mărului) sau mai puțin cunoscuți (Părintele Iosif de la mînăstirea Văratec), precum și scrierea episcopului ortodox de origine engleză Kalistos Ware "*Puterea Numelui. Rugăciunea lui Iisus*

*în spiritualitatea ortodoxă*". Alegerea acestor texte nu s-a făcut după un plan foarte bine definit. Pur și simplu s-a ivit posibilitatea publicării în condiții grafice deosebite, prin grija fraților ortodocși greci, a unei cărțuli de cîteva zeci de pagini. Și s-au grupat aceste scrieri scurte ce au în comun, credem noi, prezentarea spiritualității ortodoxe tradiționale în limbajul și conform năzuințelor omului de astăzi.

Este un mic pas înainte în direcția conștientizării românului asupra tezaurului de spiritualitate ce poate fi găsit în lăuntrul Bisericii Ortodoxe. Nădăjduim ca și alte scrieri de acest gen să apară în curînd pentru hrana atîtor suflete înfometate după "*Cale, Adevăr și Viață*" (Ioan 14,6).

Episcop TEOFAN SINAITUL  
Vicar Patriarhal

București, 7 ianuarie 1992  
Soborul Sf. Ioan Botezătorul



Episcop Kallistos Ware

## Puterea Numelui

Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă.

### I. Rugăciune și tăcere

*Cînd vă rugați, spunea cu înțelepciune un scriitor ortodox din Finlanda, "eu!" vostru trebuie să tacă... Tăceți și lăsați rugăciunea să vorbească.<sup>1</sup>* Dobîndirea tăcerii este lucrul cel mai greu și cel mai important în rugăciune. Tăcerea nu implică însă un caracter pur negativ (o pauză între cuvinte, o oprire temporară a unui discurs), ci o adîncă nuanță pozitivă: o atitudine de veghe, de trezvie și mai presus de toate de receptivitate. Isihast (persoană ce a dobîndit isihia, pacea și liniștea interioară) este prin excelență cel ce viețuiește într-o stare de receptivitate continuă. El ascultă vocea rugăciunii din propria-i inimă, dar



înțelege că această voce nu-i a sa, ci Altcineva îi vorbește din adâncuri.

Relația între "*a se ruga*" și "*a păstra tăcerea în rugăciune*" devine mai evidentă dacă se iau în considerație următoarele patru scurte definiții ale rugăciunii:

"*Rugăciunea este o cerere solemnă adresată lui Dumnezeu*".<sup>2</sup> Rugăciunea este văzută aici ca un lucru exprimat în cuvinte, ca o dorință a omului de a primi o binefacere din partea lui Dumnezeu. Sîntem încă pe treapta rugăciunii "*exterioare*" și puțini dintre noi sîntem mulțumiți cu o astfel de definiție.

"*Lucrul cel mai important în rugăciune este de a sta în fața lui Dumnezeu cu mintea-n inimă și a rămîne în această atitudine zi și noapte fără încetare pînă la sfîrșitul vieții*".<sup>3</sup> Conform acestei definiții, mult mai adînci (aparținînd Sfîntului Teofan Zăvorîtul, duhovnic rus din veacul trecut), rugăciunea nu mai este o simplă dorință de a obține ceva. A se ruga înseamnă "*a sta în fața lui Dumnezeu*", a intra într-o relație imediată și personală cu El, a cunoaște că la fiecare nivel al ființei noastre, de la cel instinctiv la cel mintal, de la cel inconștient la cel conștient, sîntem în Dumnezeu și Dumnezeu este în noi.

După cum în adîncirea relațiilor noastre cu ceilalți nu facem totdeauna uz de cuvinte și după cum, cu cît ajungem a ne cunoaște și a ne iubi mai mult, cu atît avem mai puțină trebuință de a exprima verbal

atitudinea reciprocă de cunoaștere și iubire, tot așa, și cu atît mai mult, în relația noastră personală cu Dumnezeu.

În primele două definiții ale rugăciunii, accentul este pus mai mult pe acțiunea omului și mai puțin pe cea a lui Dumnezeu. În relația personală de rugăciune însă, inițiativa și acțiunea fundamentală aparțin lui Dumnezeu. Acest fapt transpare dintr-o a treia definiție a rugăciunii, aparținînd Sfîntului Grigorie Sinaitul. Într-un text în care se încearcă în diferite feluri o descriere a rugăciunii, acest mare isihast din sec. al XIV-lea se întreabă: "*De ce atîta vorbă? Rugăciunea este prezența lui Dumnezeu în toți și în toate*"<sup>4</sup>, "*Rugăciunea este prezența lui Dumnezeu*": nu am eu inițiativa, ci particip la acțiunea lui Dumnezeu săvîrșită în mine. "*Nu mai trăiesc eu, spune Sfîntul Pavel, ci Hristos trăiește în mine*" (Galateni 2,20). Drumul rugăciunii lăuntrice este indicat și de cuvintele rostite de Sfîntul Ioan Botezătorul la adresa lui Hristos: "*El trebuie să crească, iar eu să mă micșorez*" (Ioan 3,30). În sensul acesta, a ne ruga înseamnă a păstra tăcerea. "*Tăceți și lăsați rugăciunea să vorbească*"; mai precis, "*lăsați-L pe Dumnezeu să vorbească*". Aceasta este adevărata rugăciune: a tăcea și a asculta vocea fără cuvinte a lui Dumnezeu din adîncul inimii, a înceta să lucrezi de unul singur, a pătrunde în lucrarea lui Dumnezeu. La începutul liturghiei bizantine, cînd slujba utreniei este încheiată și cînd totul este gata pentru jertfa



euharistică, diaconul se apropie de preot și rostește: *"Vremea este a face Domnul"*<sup>5</sup>. Aceasta este adevărata atitudine nu numai în rugăciunea euharistică, ci și în orice fel de rugăciune, comună sau particulară.

A patra definiție, aparținând și de această dată Sfântului Grigore Sinaitul, arată, cu și mai multă precizie, că rugăciunea este lucrarea lui Dumnezeu în noi: *"Rugăciunea este manifestarea efectivă a botezului"*.<sup>6</sup> Lucrarea lui Dumnezeu nu este prezentă însă numai în cei botezați; Dumnezeu este prezent, sau în lucrare, în toți oamenii, căci toți sînt creați după chipul și asemănarea Lui. Acest chip a fost însă întunecat și întinat prin păcat, deși nu cu totul distrus. El a fost restaurat la frumusețea și la strălucirea originală în taina botezului prin care Hristos și Duhul Sfînt își fac lăcaș în ceea ce Sfinții Părinți numesc *"adîncul și locuința tainică a inimii"*. Cei mai mulți dintre noi însă am primit botezul în pruncie și, deși Hristos și Duhul Sfînt nu încetează, niciodată să lucreze înăuntrul nostru, nu sîntem totuși cu totul conștienți de prezența și lucrarea lor în noi. Adevărata rugăciune înseamnă deci, redescoperirea și *"manifestarea"* harului botezului. A se ruga înseamnă a depăși starea în care harul este prezent în inimile noastre în mod secret și inconștient pentru a atinge starea de deplină percepție lăuntrică și de cunoaștere conștientă, prin experiență și prin *"simțire"*, a lucrării Duhului în noi. *"Telul vieții"*

*creștine*, spun sfinții Kallistos și Ignatie Xantopulos (sec. al XIV-lea), *este redescoperirea plinătății harului Duhului Sfînt, izvor al vieții, dăruit nouă la început prin dumnezeiescul botez*".<sup>7</sup>

Telul rugăciunii poate fi rezumat în aceste cuvinte: *"Fii ceea ce ești"*. Fii, în mod conștient și activ, ceea ce potențial și tainic ești deja în virtutea creării tale după chipul lui Dumnezeu și a re-creării prin botez. Fii ceea ce ești, fii tu însuși; ascultă vocea celui ce niciodată n-a încetat să-ți vorbească. Iată deci mesajul adresat de Dumnezeu celui ce voiește să se roage: *"Tu nu M-ai căuta dacă nu M-ai fi găsit deja"*.

Dar cum vom începe? Cum vom putea învăța să nu mai vorbim și să începem a tăcea, a asculta? În loc de a-i vorbi lui Dumnezeu, cum putem să ne însușim rugăciunea prin care Dumnezeu ne vorbește? Cum putem trece de la rugăciunea exprimată prin cuvinte la rugăciunea în tăcere, de la rugăciunea făcută *"cu efort"* la rugăciunea *"ce lucrează prin ea însăși"* (expresia aparține Sfântului Teofan Zăvorîtul), de la rugăciunea *"mea"* la rugăciunea lui *"Hristos în mine"*?

Pentru cel ce voiește să se angajeze în această călătorie lăuntrică, invocarea Numelui lui Iisus poate fi una din căile rugăciunii.



## II. "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul."

O relație autentică între persoane nu poate avea loc fără dimensiunea unei libertăți și a unei spontaneități reciproce; acest principiu se aplică în special rugăciunii lăuntrice. Pentru cel ce se roagă nu există reguli fixe și invariabile ce se impun în mod necesar; nu există de asemenea nici tehnice mecanice, fie ele corporale sau mintale, care să poată forța pe Dumnezeu să-și manifeste prezența. Harul prezenței Sale este totdeauna un dar gratuit și nu poate fi cîștigat prin vreo metodă sau tehnică în mod automat.

Întîlnirea între Dumnezeu și om în împărăția inimii este marcată de o varietate inepuizabilă de modele. Dintre acestea, Rugăciunea lui Iisus chiar dacă nu se bucură de un monopol exclusiv în domeniul rugăciunii lăuntrice, a devenit totuși de-a lungul veacurilor pentru foarte mulți creștini ortodocși drumul tip, calea împărătească a rugăciunii. Și nu numai pentru creștinii ortodocși;<sup>18</sup> în întîlnirea ce a avut loc în ultimii ani între Ortodoxie și Occident, nici un element al învățaturii ortodoxe n-a provocat un interes atît de intens ca rugăciunea lui Iisus și nici o carte n-a avut o căutare mai mare ca "*Povestirile unui pelerin rus*". Această carte enigmatică, aproape necunoscută în Rusia pre-comunistă, a avut un mare răsunet în

lumea occidentală, catolică și protestantă, fiind tradusă într-o mare diversitate de limbi.

În ce constă, ne întrebăm, atracția specială și eficacitatea Rugăciunii lui Iisus? În general, patru sînt punctele ce o caracterizează înainte de toate: a) simplitatea și suplețea; b) calitatea de rezumat al învățaturii creștine; c) taina puterii numelui; d) disciplina duhovnicească a repetării perseverente. Analizăm în continuare aceste puncte pe rînd.

## III. Simplitate și suplețe

Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune de o foarte mare simplitate și poate fi rostită de orice creștin. În același timp, ea conduce spre cele mai adînci taine ale contemplației.

Cel ce voiește să rostească Rugăciunea lui Iisus (mai ales cel ce voiește să folosească, în ajutorul rugăciunii, un anumit control al respirației sau alte exerciții fizice) are fără îndoială trebuință de un duhovnic, de un ghid duhovnicesc experimentat. Asemenea duhovnici sînt însă extrem de rari în zilele noastre. Totuși și cei ce nu au o legătură strînsă cu personalități duhovnicești deosebite pot să practice fără temere Rugăciunea lui Iisus. Însă numai pentru scurte perioade de timp (pentru început nu mai mult de zece la cincisprezece minute) și fără a interveni în ritmul natural de funcționare a



organismului.

Practicarea Rugăciunii lui Iisus nu pretinde așadar o cunoaștere specializată sau o inițiere deosebită. Pentru începător este de ajuns hotărîrea de a se ruga; el poate, pur și simplu, să rostească Numele lui Iisus: *"Pentru a merge, trebuie făcut primul pas; pentru a înota, trebuie să te arunci în apă. Pentru a invoca Numele lui Iisus, fă același lucru. Rostește-I Numele cu adorație și iubire. Unește-te cu acest Nume. Nu analiza prea mult; gîndește-te pur și simplu la Iisus. Rostește-l ușor, dulce și liniștit, Numele dumnezeiesc"*.<sup>9</sup>

Forma exterioară a Rugăciunii lui Iisus poate fi învățată cu ușurință. În general ea constă din aceste cuvinte: *"Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă"*. Totuși, nu avem de-a face cu o strictă uniformitate. Formula poate fi prescurtată și se poate și astfel rosti: *"Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă"*, sau *"Doamne, Iisuse"* sau chiar *"Iisuse"*, deși această ultimă formulă este mai puțin răspîdită. De asemenea, formula poate fi mărită prin adaosul *"pe mine, păcătosul"*, subliniindu-se astfel aspectul de pocăință al rugăciunii. Cîteodată este adăugată o scurtă rugăciune adresată Maicii Domnului sau sfinților.

Singurul element esențial și de neînlocuit este însă Numele dumnezeiesc: *"Iisus"*. Fiecare este liber să aleagă, conform propriei sale experiențe, formula specială ce răspunde cel mai exact trebuinței sale

duhovnicești. Această formulă poate varia uneori, deși o schimbare prea deasă nu este de dorit. Sfîntul Grigorie Sinaitul ne avertizează: *"Copacii dezlădăcinați prea des nu au rădăcini"*.<sup>10</sup>

O suplețe identică există de asemenea și în ceea ce privește circumstanțele exterioare în cadrul cărora Rugăciunea lui Iisus este rostită. În acest context putem distinge două moduri de rostire: *"liber"* și *"formal"*.

Așa-zisa utilizare *"liberă"* desemnează rostirea Rugăciunii lui Iisus în timpul activităților noastre de fiecare zi. Rugăciunea poate fi zisă o dată sau de mai multe ori în diferite momente ale zilei, momente ce ar fi de altfel pierdute din punct de vedere duhovnicesc. De exemplu: cînd sîntem ocupați cu îndeletniciri familiale sau semi-automatice ca: îmbrăcarea, spălarea, cusutul sau îngrijirea grădinii; cînd mergem undeva sau conducem mașina; cînd așteptăm autobuzul, cînd stăm la coadă sau sîntem prinși într-o aglomerație de mașini; într-un moment de calm dinaintea unei discuții speciale și dificile; cînd nu putem dormi sau imediat după trezirea din somn.

O parte din valoarea specială a Rugăciunii lui Iisus constă tocmai în faptul că, datorită simplității sale deosebite, ea poate fi rostită în condiții în care formele mai complexe de rugăciune nu pot fi folosite. Ea este de mare ajutor în special în clipele de bucurie sau de neliniște adîncă.

Această așa-zisă utilizare *"liberă"* a Rugăciunii lui



Iisus ne ajută să umplem golul ce există între momentele speciale de rugăciune (slujbele religioase sau rugăciunea în singurătatea camerei) și activitățile obișnuite ale vieții noastre de zi cu zi. *"Rugați-vă fără încetare"*, spune Sfântul Pavel (I Tesaloniceni 5, 17). Cum este posibilă însă rugăciunea continuă de vreme ce avem și atâtea altele de făcut? Sfântul Episcop Teofan Zăvorîtul răspunde astfel: *"Mîinile la muncă, mintea și inima la Dumnezeu"*.<sup>11</sup>

Rugăciunea lui Iisus, devenită printr-o rostire repetată aproape o obișnuință inconștientă, ne ajută să viețuim în prezența lui Dumnezeu pretutindenea unde ne găsim; nu numai în sanctuarul singurătății, dar și la bucătărie, la atelier sau la birou. Devenind astfel asemenea unui monah din veacul al XVII-lea, Laurențiu, care *"era mai mult unit cu Dumnezeu în cadrul activităților sale obișnuite, decît în timpul serviciilor religioase... Este o mare iluzie, spunea el, să ne imaginăm că timpul dedicat rugăciunii ar fi diferit de celelalte momente ale zilei. Sîntem chemați să fim uniți cu Dumnezeu tot atît de puternic prin muncă, în timpul muncii, ca prin rugăciune în timpul rugăciunii"*.<sup>12</sup>

Această rostire *"liberă"* a Rugăciunii lui Iisus este completată și întărită printr-o utilizare *"formală"*, cînd ne concentrăm cu toată atenția excluzînd orice altă activitate exterioară. Aici, de asemenea, nu există reguli rigide, ci varietate și suflet.

Poziția exterioară a corpului în timpul rugăciunii nu constituie un element esențial. În practica or-

todoxă, de obicei, Rugăciunea lui Iisus este rostită șezînd pe scaun, dar și în picioare sau în genunchi. În caz de slăbiciune fizică sau oboseală, ea poate fi rostită și culcat. În mod obișnuit, Rugăciunea este zisă într-o încăpere obscură sau cu ochii închiși. Sfântul Siluan din Muntele Athos (1866-1938) avea obiceiul să ascundă ceasul în timpul rugăciunii, pentru a nu-i auzi tic-tac-ul și să-și acopere ochii și urechile cu fesul său gros și lînos de călugăr.<sup>13</sup>

Obscuritatea poate avea asupra noastră un efect de somnolență. De aceea, din timp în timp, putem rosti rugăciunea stînd în picioare, cu mîinile în semn de cruce sau înclinîndu-ne cu respect pînă la pămînt, printr-o așa-zisă metanie mică (facem semnul sfintei cruci la sfîrșitul Rugăciunii și atingem pămîntul cu degetele mîinii drepte). Putem, de asemenea, să ne înclinăm, printr-o metanie mare, cu fruntea pînă la pămînt. Cînd rostim Rugăciunea șezînd pe scaun, acesta nu trebuie să fie prea confortabil, în nici un caz un fotoliu. În voința de a ne concentra mai adînc și de a stabili un ritm regulat al Rugăciunii lui Iisus, putem folosi metaniile, în special cele cu o sută de noduri.

De cîte ori este rostită Rugăciunea nu are prea mare importanță. Este adevărat că, în *"Povestirile unui pelerin rus"*, un accent deosebit este pus pe numărul exact de repetări a Rugăciunii în fiecare zi: mai întîi trei mii, apoi șase mii, ajungînd pînă la doisprezece mii. O asemenea atenție acordată can-



tității este însă cu totul neobișnuită. Este posibil ca duhovnicul pelerinului rus să fi fost preocupat, nu atât de măsura cantitativă, ci de felul în care ucenicul său împlinește porunca ascultării, fără să se abată de la regula stabilită.

În acest context, sfatul dat de Sfântul Teofan Zăvorîtul are o deosebită importanță: *"Nu te îngriji de câte ori rostești Rugăciunea. Singura ta grijă să fie ca ea să fișnească din inimă ca un izvor dătător de viață dintr-o fântână de apă vie. Îndepărtează-ți din minte tot gândul privitor la număr"*.<sup>14</sup>

Rugăciunea lui Iisus este rostită în general de unul singur. Cuvintele ei pot fi spuse cu voce tare sau în tăcere. Zisă cu voce tare, Rugăciunea este mai mult vorbită decât cântată. Nimic nu trebuie forțat în rostire. Cuvintele să fie pronunțate liniștit, astfel încât Rugăciunea, formîndu-și propriul ei ritm, să devină un fel de melodie lină răsunînd înlăuntrul nostru.

Duhovnicul Partenie al Kievului aseamănă mișcarea liniștită a Rugăciunii cu murmurul dulce al unui izvor.<sup>15</sup>

Din cele arătate mai sus, putem vedea că Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune pentru toate timpurile. Fiecare o poate rosti pretutindenea și totdeauna. Ea este potrivită atât celui începător în cele ale duhovniciei, cât și celui cu mai multă experiență; poate fi zisă în compania altor persoane, sau de unul singur.

În particular sau în mijlocul orașului, în liniștea

binecuvîntată a singurătății sau în agitația cea mai adîncă, Rugăciunea lui Iisus își găsește totdeauna rostul.

#### IV. Rugăciunea lui Iisus - rezumat al învățăturii creștine

Din punct de vedere teologic, Rugăciunea lui Iisus cuprinde adevărul întreg al Evangheliei. Formată dintr-o scurtă frază, ea conține cele două taine principale ale credinței creștine: taina Încarnării Fiului lui Dumnezeu și taina Sfintei Treimi. În primul rînd este mărturisit Hristos ca om și Dumnezeu; numele omenesc de *"Iisus"* indică natura umană luată din sânul Sfintei Fecioare Maria, iar numele de *"Domn"* și *"Fiul lui Dumnezeu"* arată dumnezeirea sa. În al doilea rînd, Rugăciunea lui Iisus vorbește, chiar dacă nu în mod direct și explicit, de cele trei Persoane ale Sfintei Treimi. Adresîndu-ne celei de a doua Persoane a Sfintei Treimi, lui *"Iisus"*, ne adresăm de asemenea și Tatălui, căci Iisus este numit *"Fiul lui Dumnezeu"*; iar Sfîntul Duh este de asemenea prezent, căci nimeni nu poate spune că *"Iisus este Domn decât numai în Duhul Sfînt"* (I Cor. 12, 3). Astfel, Rugăciunea lui Iisus este în același timp hristocentrică și trinitară.

Din punctul de vedere al omului care se roagă,



Rugăciunea lui Iisus nu este mai puțin completă. Cele două "*momente*" principale ale evlaviei creștine sînt cuprinse în ea în mod admirabil: "*momentul*" adorării, privirea lăuntrică a omului fiind îndreptată prin iubire spre slava lui Dumnezeu, și "*momentul*" pocăinței, al conștiinței de nevrednicie și păcătoșenie. Există o mișcare circulară în interiorul Rugăciunii lui Iisus, o înlănțuire de suișuri și coborîșuri. Mai întîi, zicînd "*Doamne, Iisuse Hristoase ...*" ne îndreptăm către Dumnezeu, apoi revenim la noi înșine, în duhul pocăinței, și zicem: "*miluiește-mă pe mine, păcătosul*". "*Cei ce au gustat din darul Sfîntului Duh, spune Sfîntul Macarie în Omiliile sale, sînt conștienți de două lucruri în același timp: pe de o parte trăiesc taina bucuriei și a mîngîierii, iar pe de altă parte sînt cuprinși de cutremur, teamă și tristețe.*"<sup>16</sup> Aceasta este dialectica interioară a Rugăciunii lui Iisus.

Aceste două momente - cel al viziunii slavei dumnezeiești și cel al conștiinței păcatului omenesc - se unesc și sînt reconciliate într-un al treilea moment, atunci cînd rostim cuvîntul "*miluiește-mă...*". Invocarea milostivirii dumnezeiești indică faptul că zidul despărțitor dintre Dumnezeu și om este deschis.

Cel ce zice lui Dumnezeu: "*miluiește-mă*", pe de o parte își recunoaște propria neputință, iar pe de altă parte înalță către ceruri un strigăt de nădejde. El nu vorbește numai de păcat, ci și de biruința acestuia. El afirmă faptul că Dumnezeu, în milostivirea slavei Sale, îl acceptă în ciuda păcatelor săvîrșite, și-i cere

ca și el să se socotească acceptat. Rugăciunea lui Iisus conține astfel nu numai un apel la pocăință, ci și certitudinea iertării și a mîntuirii.

Inima acestei Rugăciuni - ce nu este altceva decît Numele însuși al lui Iisus - arată tocmai dimensiunea mîntuirii: "*Vei chema Numele Lui Iisus, căci El va mîntui poporul Său de păcat*" (Matei 1,21). Iar dacă în Rugăciunea lui Iisus este o undă de tristețe datorată păcatului, această tristețe nu conduce niciodată la deznădejde, ci e "*creatoare de bucurie*", după cuvîntul Sfîntului Ioan Scărarul (+ 649).

Acestea sînt cîteva din bogățiile, în același timp teologice și aparținînd evlaviei creștine, prezente în Rugăciunea lui Iisus. Aceste bogății sînt prezente, nu în mod abstract, ci într-o formă dinamică, izvorîtoare de viață. Valoarea specială a Rugăciunii lui Iisus constă deci în faptul că adevărurile vii, pe care ea le conține, sînt trăite de cel ce se roagă, nu din exterior și ca adevăruri teoretice, ci cu toată plenitudinea lăuntrică a ființei.

Pentru a înțelege de ce Rugăciunea lui Iisus posedă o astfel de putere, vom analiza în continuare două din dimensiunile ei cele mai adînci: energia dumnezeiască ce izvorăște din rostirea numelui lui Iisus și regula rostirii repetate a acestui Nume.



### V. Numele lui Iisus - izvor de tainică putere

"Numele Fiului lui Dumnezeu este neasemănat de mare, fără hotar, susținând întreg universul", spune Păstorul lui Hermas.<sup>16</sup> Nu vom putea cunoaște rolul adevărat pe care-l are Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă dacă nu vom fi convinși de puterea interioară și forța ce izvorăște din Numele dumnezeiesc al lui Iisus. Dacă Rugăciunea lui Iisus este mai puternică decât alte rugăciuni, aceasta vine și din faptul că ea conține înăuntrul ei Numele lui Dumnezeu.

În Vechiul Testament, precum și în alte culturi antice, există o identitate efectivă între sufletul unui om și numele lui. Întreaga personalitate, cu toate particularitățile și cu toată energia sa, erau prezente înăuntrul numelui. A cunoaște numele unei persoane înseamnă a-i intui adâncurile ființei și, prin aceasta, a intra într-o relație solidă cu ea și, chiar, uneori, a avea un anumit control asupra ei. Iată de ce misteriosul înger ce se luptă cu Iacob refuză să-și descopere numele (Facere 32, 29). Aceeași atitudine o are îngerul față de Manoc: "*La ce mă întrebi tu de numele meu? Că el e minunat.*" (Judecători 13, 18). Schimbarea numelui arată o schimbare decisivă în viața unui om: Avram devine Avraam (Facere 17, 5), iar Iacob devine Israel (Facere 32, 28). În același fel

Saul, după convertirea sa, își schimbă numele în Pavel (Fapte 13, 9), iar monahul la călugărie primește un nume nou, de cele mai multe ori reales de el, arătând prin aceasta o reînnoire radicală a vieții sale.

Conform tradiției ebraice, a face un lucru în numele cuiva, a invoca numele acestuia sînt acte de o putere și de o greutate deosebită. Invocarea numelui unei persoane înseamnă a face prezentă această persoană. "*Prin faptul rostirii unui nume, acesta devine viu. Rostirea numelui cheamă sufletul persoanei respective; iată de ce o semnificație atît de adîncă este implicată în rostirea unui nume.*"<sup>17</sup>

Dacă toate acestea se pot spune despre numele oamenilor, cu cît mai mult despre Numele lui Dumnezeu. Puterea și slava lui Dumnezeu sînt prezente și active în Numele Său. Numele lui Dumnezeu este Emanuel, care în traducere înseamnă "*Cu noi este Dumnezeu*". Invocarea Numelui lui Dumnezeu, cu atenție și respect, înseamnă a viețui în prezența Sa, a se deschide puterii Sale, a se dăruia ca un instrument, ca o jertfă vie în mîinile Sale. Atît de puternic era în tradiția iudaică tîrzie sensul majestății Numelui lui Dumnezeu, încît acest Nume nu era rostit cu glas tare în slujba de la sinagogă. Numele celui Prea Înalt era socotit atît de înfricoșător încît nu putea fi rostit.

Respectul ebraic față de Numele dumnezeiesc trece din Vechiul Testament în cel Nou. Demonii sînt alungați și oamenii sînt vindecați prin Numele lui Iisus, Nume din care izvorăște o mare putere. În



această perspectivă, și anume că Numele lui Iisus este izvorîtor de binecuvîntată putere, se pot înțelege și alte texte scripturistice ce vorbesc de Numele lui Dumnezeu, ca: *"Sfințească-se Numele Tău"* (din Rugăciunea Tatăl Nostru); făgăduința făcută de Hristos la Cina cea de Taină: *"Orice veți cere de la Tatăl în Numele Meu vi se va da"* (Ioan 16, 23); porunca Sa finală dată apostolilor: *"Mergînd, învățați toate neamurile, botezîndu-le în Numele Tatălui și al Fiului și al Sfîntului Duh"* (Matei 28, 19); propovăduirea Sfîntului Petru spunînd că nu este mîntuire decît în *"Numele lui Iisus Hristos din Nazaret"* (Fapte 4, 10); cuvîntul Sfîntului Pavel: *"Întru Numele lui Iisus tot genunchiul să se plece"* (Filipeni 2, 10); *"numele nou"* și tainic, scris pe o *"pietritică albă"*, nume ce va fi purtat de oameni în veșnicia Împărăției Cerurilor (Apocalipsa 2, 17).

Această considerație deosebită pe care o are Scriptura pentru taina numelui divin constituie baza fundamentală a Rugăciunii lui Iisus. Numele lui Dumnezeu este intim legat de persoana Sa și, astfel, rostirea numelui divin capătă un autentic caracter sacramental, fiind semnul efectiv al prezenței și acțiunii Sale în noi. Pentru creștinii de astăzi, ca și pentru cei din timpurile apostolice, Numele lui Iisus este izvorîtor de putere dumnezeiască. După cuvîntul celor doi mari duhovnici din Gaza, Sfinții Barsanufie și Ioan (sec.al VI-lea), *"amintirea numelui lui Dumnezeu distruge în totalitate răul"*.<sup>18</sup> *"Alungă-ți dușmanii,*

*îndeamnă Sfîntul Ioan Scărarul, cu Numele lui Iisus, căci nu este o armă mai puternică în cer și pe pămînt... Amintirea lui Iisus să-ți însoțească fiecare suflare și așa vei cunoaște valoarea liniștei lăuntrice"*.<sup>19</sup>

Am spus că Numele lui Iisus este izvorîtor de putere. Totuși, o invocare mecanică a acestui Nume nu are nici un efect prin ea însăși. Rugăciunea lui Iisus nu este un talisman magic. Ca în toate actele sacramentale, și aici se cere o cooperare a omului cu Dumnezeu prin credință puternică și asceză. Sîntem chemați să rostim Numele lui Iisus cu calm și atenție lăuntrică, altoindu-ne gîndirea și simțirea inimii pe cuvintele Rugăciunii. O astfel de rugăciune nu este deloc ușoară, mai ales la început; ea este pe bună dreptate descrisă de Sfinții Părinți ca o mucenicie ascunsă. Sfîntul Grigorie Sinaitul vorbește adeseori despre *"greutatea și dificultățile"* rostirii numelui lui Iisus; *"din cauza suferinței continue ce vine din efortul rostirii lăuntrice a numelui"*, vom fi chiar ispitiți să renunțăm. Se cere astfel *"o luptă continuă"*, căci *"umerii vă vor dura, veți avea dureri de cap: perseverați însă cu constanță și cu dorința aprinsă, căutîndu-L pe Domnul în inima voastră"*.<sup>20</sup> Numai prin stăruință și răbdare se poate descoperi adevărata putere a numelui.

Această perseverență are mai întîi de toate forma unei rostiri atente și repetate. Știm că Hristos cere ucenicilor să evite *"vorbăria"* atunci cînd se roagă (Matei 6, 7); rostirea repetată a Rugăciunii inimii,



atunci când este făcută cu sinceritate și concentrare lăuntrică, nu este însă "vorbare" deșartă. Actul rostirii neîncetate a Numelui are o dublă putere: ne unifică mai mult rugăciunea, iar pe de altă parte o face mai adâncă.

### VI. Unificarea lăuntrică

De îndată ce încercăm cu toată puterea a ne ruga în "*duh și în adevăr*", devenim deodată conștienți de dezintegrarea noastră lăuntrică, de lipsa de unitate și integritate. În ciuda tuturor eforturilor de a sta cu toată ființa în fața lui Dumnezeu, gândul ne zboară fără încetare încoace și încolo, întocmai unor albine agitate (Sfântul Teofan Zăvorîtul).

A contempla, înseamnă mai întâi a fi cu tot sufletul în fața realității contemplate. De obicei însă nu sîntem în stare să împiedicăm vagabondajul gândurilor în timp și spațiu. Ne amintim diferite evenimente din viață, facem planuri de viitor; oamenii și locurile se succed fără încetare-n mintea noastră. Puterea de a ne liniști lăuntric și a fi în fața lui Dumnezeu ne lipsește; nu sîntem în stare să trăim cu intensitate singurul moment din timp ce există cu adevărat: prezentul imediat, momentul acesta. Această dezintegrare lăuntrică este una din consecințele cele mai tragice ale căderii originare.

S-a observat cu dreptate că numai cei ce sînt în

stare să se concentreze asupra unei singure acțiuni, pot să ducă pînă la capăt acea acțiune. Iar dacă acest principiu este valabil pentru un fapt exterior, cu atît mai mult pentru rugăciunea lăuntrică.

Ce putem deci face? Cum putem oare învăța să trăim cu toată puterea în prezent? Cum putem sesiza Kairos-ul, momentul decisiv, momentul potrivit? Răspunsul îl găsim în ajutorul ce ni-l dă practica Rugăciunii lui Iisus. Invocarea repetată a Numelui lui Iisus ne conduce, prin harul lui Dumnezeu, de la diviziune, de la împrăștiere sufletească și multiplicitate la unitate lăuntrică.

Pentru a opri vagabondajul continuu al gândurilor, îndeamnă Sfântul Teofan Zăvorîtul, "*legați-vă mintea de un singur gând, de gândul la cel Unul*" (adică la Dumnezeu).<sup>21</sup>

Părinții ascetici, în special Sfinții Barsanufie și Ioan, disting două feluri de luptă împotriva gândurilor. Prima metodă aparține celor "*tari*" și "*desăvîșiți*" în cele ale duhului.

Aceștia pot să-și "*contrazică*" gândurile, să lupte împotriva lor, față către față într-o bătălie directă. Pentru cei mai mulți dintre noi, însă, o astfel de metodă este extrem de dificilă și chiar periculoasă. Confruntarea directă, dorința de a nimici sau alunga gândurile printr-un efort de voință poate adesea să dea și mai multă forță imaginației. Reprimare violent, gândurile au tendința de a reveni cu putere crescîndă.



De aceea, în loc să luptăm direct împotriva gândurilor, încercînd eliminarea lor printr-un efort de voință, este mai înțelept să ne fixăm atenția asupra altui lucru. În loc să ne concentrăm lăuntric pentru a stăpîni imaginația turbulentă, este mai bine să privim în sus, către Domnul Iisus Hristos, și să ne abandonăm Lui, invocîndu-I Numele; și harul ce izvorăște din numele Său va aduce liniștea asupra rătăcirii gândurilor, biruință ce nu o putem obține prin propriile noastre forțe.

Orice strategie duhovnicească este pozitivă, nu negativă; în loc să ne golim mintea de ceea ce e rău, trebuie mai bine s-o umplem de ceea ce e bun. *"Nu lupta contra gândurilor venite de la dușmani, îndeamnă Sfinții Barsanufie și Ioan, căci ei aceasta doresc și nu vor înceta să te tulbure. Întoarce-te către Domnul și cere-I ajutor contra lor, mărturisindu-I propria-ți neputință; El singur poate să-i alunge și să-i nimicească."*<sup>22</sup>

În timpul Rugăciunii, tot felul de gânduri și imagini ne trec prin minte fără ca să reușim alungarea lor printr-un efort de voință. Putem să ne spunem mult și bine: *"contrtolează-ți gândurile"*; e ca și cum ne-am spune: *"oprește-ți respirația"*. *"Mintea nu poate rămîne inactivă"*, spune Sfîntul Marcu Călugărul;<sup>23</sup> gândurile și imaginile nu încetează a o asalta cu zumzetul lor continuu, întocmai cîntecului păsărilor în zori. Dar, deși nu putem alunga acest zumzet, putem totuși să ne detașăm de el, legîndu-ne mintea, în activitatea ei

continuă, de *"un singur gînd, de gîndul la cel Unul"*, - adică de Numele lui Iisus. În acest sens, Sfîntul Diadoh (sec al VI-lea) spune: *"Cînd ne-am detașat de zgomotul gândurilor, mintea are absolută nevoie să-și satisfacă trebuința de activitate. Să-i oferim atunci, ca singură activitate, invocarea: "Doamne, Iisuse".*<sup>24</sup> *"Prin gîndul la Iisus Hristos, spune Filotei Sinaitul, (sec. IX-X), mintea ta se adună din împrăștierea sa cea din afară".*<sup>25</sup> În loc de a ne controla deci gândurile prin propriul nostru efort, ne încredem în puterea ce izvorăște din Numele lui Iisus.

După cuvîntul lui Evagrie din Pont (+399), *"rugăciunea este darea la o parte a gândurilor"*.<sup>26</sup> A da gândurile la o parte înseamnă o detașare calmă și perseverentă și nu un conflict sălbatic, o alungare plină de mînie.

Prin rostirea repetată a Numelui lui Dumnezeu, gândurile și imaginile lipsite de consistență sau pătate de păcat sînt înlocuite cu amintirea lui Iisus. Dar nu în sensul unei meditații la evenimentele din viața Lui sau la înțelesul vreunui cuvînt sau parabolă evanghelică; și cu atît mai puțin la sensul vreunui adevăr teologic ca, spre exemplificare, dogma sinodului de la Calcedon. În acest context, Rugăciunea lui Iisus se distinge clar de metodele meditației discursive, răspîndite în Occident după Contra-Reformă (Ignatiu de Loyola, Francisc de Sales, Alfons de Ligor etc.).

Invocînd Numele lui Iisus, mintea noastră nu trebuie să-și formeze în mod deliberat o imagine



vizuală a Mîntuitorului. Aceasta este una din cauzele pentru care Rugăciunea lui Iisus este rostită de obicei în întuneric sau cu ochii închiși. *"Păzește-ți mintea liberă de orice culoare, imagine sau formă, îndeamnă Sfîntul Grigorie Sinaitul. Altfel, în loc să fii un isihast, te vei pierde în imaginații deșarte".*<sup>27</sup> *"În timp ce practici rugăciunea lăuntrică, alungă tot conceptul, imaginea sau viziunea. Altfel, vei cădea pradă iluziei",* spune Nil Sorski (+ 1508).<sup>28</sup> Iar Sfîntul Teofan Zăvorîtul afirmă: *"Rostind Rugăciunea lui Iisus, nu așeza nici o imagine intermediară între minte și Domnul... Cel mai important este să rămîi în Dumnezeu, să ai conștiința prezenței permanente a lui Dumnezeu în tine, ca în orice lucru de altfel; să simți cu o evidență clară că El vede tot ceea ce este în tine, cunoscîndu-te mai bine decît te cunoști tu însuși. Conștiința aceasta a ochiului lui Dumnezeu privindu-ți ființa lăuntrică să nu fie însoțită de nici o imagine. Totul să fie axat pe convingerea și sentimentul viețuirii cu Dumnezeu".*<sup>29</sup>

Numai invocînd Numele lui Iisus în acest fel - adică simțindu-I prezența, în afara oricărei imagini - putem avea experiența puterii depline a Rugăciunii lui Iisus ce ne constituie ca un tot și ne unifică.

## VII. Interioritate

Invocarea repetată a numelui lui Iisus face ca rugăciunea să devină din ce în ce mai lăuntrică, o

parte chiar din noi înșine: nu un lucru pe care-l facem din cînd în cînd, ci o realitate ce ne caracterizează ființa; nu un act ocazional, ci o stare duhovnicească permanentă. O astfel de rugăciune aparține cu adevărat ființei întregi a omului, o rugăciune în care cuvintele și înțelesul acestora se identifică cu cel ce se roagă.

Paul Evdokimov (1901-1970) explică foarte bine acest lucru în următoarele cuvinte: *"Icoana cea mai răspîdită în catacombe este cea a unei femei rugîndu-se. Ea reprezintă adevărata atitudine de rugăciune a sufletului omenesc. Nu este de ajuns să posedăm arta rugăciunii; trebuie să devenim rugăciune, rugăciune întrupată. Nu este de ajuns consacrarea unui timp pentru rugăciune, căci fiecare act, fiecare gest, chiar și un surîs, trebuie să devină un imn de adorare, o ofrandă, o rugăciune. Trebuie să oferim nu ceea ce avem, ci ceea ce sîntem".*<sup>30</sup> Lumea are cea mai mare nevoie nu de oameni care spun rugăciuni cu o mai multă sau mai puțină regularitate, ci de oameni ce sînt ei înșiși *"rugăciune"*.

Felul de rugăciune descris aici de Paul Evdokimov poate fi definit și mai exact prin denumirea de *"rugăciune a inimii"*. În Biserica Ortodoxă, ca și în alte tradiții creștine, se poate vorbi în general de trei categorii de rugăciune, categorii ce trebuie considerate nu atît ca etape succesive, ci ca moduri de rugăciune întrebuintate în diferite circumstanțe: rugăciunea buzelor (orală), rugăciunea minții (min-



tală) și rugăciunea inimii (sau rugăciunea minții coborâte în inimă).

Invocarea Numelui lui Iisus începe, ca de altfel orice rugăciune, prin *rostirea orală* a cuvintelor printr-un efort deliberat al voinței. În același timp, și tot ca un efort de voință, mintea se concentrează asupra sensului cuvintelor rostite. Cu timpul și cu ajutorul lui Dumnezeu, rugăciunea devine din ce în ce mai lăuntrică. Participarea minții devine mai intensă și mai spontană, în timp ce rostirea orală a cuvintelor capătă o importanță secundară; ea poate, din timp în timp, înceta, Numele lui Iisus fiind invocat în tăcere, numai *cu mintea*. Se trece astfel, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, la al doilea nivel al rugăciunii. Aceasta nu înseamnă că rostirea orală încetează cu desăvârșire, căci sînt momente cînd chiar cei adînc avansați în taina rugăciunii lăuntrice simt nevoia unei invocări cu voce tare a Domnului Hristos. (Și ne putem întreba: Cine se poate socoti cu adevărat înaintat în rugăciunea lăuntrică? Căci cu toți sîntem începători în cele ale Duhului.)

**Coborîrea minții în inimă:** călătoria interioară nu se încheie însă aici. Un om nu este definit numai prin mintea sa; în afara creierului și a capacității de rațiune, omul este caracterizat și prin emoțiile și afecțiunile sale, prin sensibilitatea sa estetică, precum și prin latura instinctivă a personalității sale. Toate acestea au importanța lor în rugăciune, căci omul este chemat să participe în toată ființa sa la actul adorării

lui Dumnezeu. Ca o picătură de cerneală căzută pe o hîrtie permeabilă, actul rugăciunii trebuie să se răspîndească din centrul conștiinței și al rațiunii în fiecare parte a ființei, impregnînd-o cu puterea sa.

Mai precis, faptul acesta definește trecerea de la nivelul doi la nivelul trei al rugăciunii, de la rugăciunea minții la rugăciunea minții coborâte în inimă.

Cuvîntul "inimă" în acest context trebuie înțeles, nu atît în sensul său modern (emoțiile și afecțiunile), ci în sensul său semitic și biblic, definind persoana umană în totalitatea sa. Inima este primul organ al ființei omului, "*eu-l cel mai profund și cel mai adevărat, nesesizat decît prin jertfă, prin moarte*".<sup>31</sup> Inima este "*centrul nu numai al conștiinței, ci și al inconștientului uman, nu numai al sufletului, ci și al duhului, nu numai al duhului, ci și al trupului, nu numai al inteligibilului, ci și al inefabilului; într-un cuvînt, este centrul absolut*".<sup>32</sup> Înțelegă în acest sens, inima este mult mai mult decît organul material înăuntrul corpului. Acest organ material nu este decît simbolul exterior al infinitelor posibilități spirituale ale ființei umane create după chipul și asemănarea lui Dumnezeu.

În vederea îndeplinirii călătoriei lăuntrice prin adevărata rugăciune, este necesară pătrunderea în acest "centru absolut"; cu alte cuvinte, este necesară coborîrea din minte în inimă. Mai precis, sîntem chemați să coborîm, nu din, ci cu mintea în inimă.



Țelul urmărit nu este *"rugăciunea inimii"*, ci *"rugăciunea minții în inimă"*, căci formele conștiente ale înțelegerii umane, inclusiv rațiunea minții, sînt daruri ale lui Dumnezeu și trebuie nu înlăturate, ci folosite în slujba Lui.

Această *"unire a minții cu inima"* desemnează restaurarea naturii decăzute și fragmentate a omului, redobîndirea unității sale originare. Rugăciunea inimii este întoarcere în paradis, mișcare opusă căderii primilor oameni, redobîndire a stării de dinainte de păcat. Din aceasta se poate sesiza dimensiunea eshatologică a Rugăciunii lui Iisus în calitatea ei de mărturie și pregustare a vieții veșnice: realitate duhovnicească experimentală în timpul viețuirii omului pe acest pămînt, dar niciodată în mod deplin și absolut.

**Inima - loc al întîlnirii omului cu Dumnezeu:** inima omului implică în dimensiunea vieții spirituale un dublu aspect; pe de o parte ea este centrul ființei umane, iar pe de altă parte punctul de întîlnire cu Dumnezeu. Ea este locul cunoașterii de sine, în care omul se vede așa cum este el cu adevărat, și în același timp locul depășirii eu-lui propriu, locul în care omul își înțelege ființa sa ca fiind templul Sfintei Treimi, locul unde chipul își întîlnește Prototipul. În *"camera lăuntrică"* a inimii sale, omul își descoperă propriul fundament, depășind astfel granița tainică dintre creat și necreat. *"În inimă, ne spun Omiliile Sfîntului Macarie, se găsesc adîncimi de nemăsurat... Dumnezeu*

*e acolo cu îngerii; acolo este lumina și viața, împărăția și apostolii, cetățile cerești și bogăția harului; toate sînt acolo".*<sup>33</sup>

Rugăciunea inimii desemnează așadar punctul în care *acțiunea mea, rugăciunea mea* se identifică cu acțiunea, cu rugăciunea continuă a lui Iisus în mine. Nu mai este o rugăciune adresată către Iisus, ci rugăciunea lui Iisus însuși. Se face astfel trecerea de la rugăciunea rostită prin efortul propriu la rugăciunea ce acționează de la sine; de la rugăciunea pe care o zic eu la rugăciunea pe care o rostește Hristos în mine. *"Povestirile pelerinului rus"* descriu foarte sugestiv această trecere de la propria-mi rugăciune la rugăciunea ce se rostește de la sine: *"Într-o dimineață, foarte devreme, am fost, într-un anumit fel, trezit de Rugăciune"*. Pînă atunci pelerinul *"rostea rugăciunea"*; acum descoperă că rugăciunea *"se zice de la sine"* (și aceasta chiar în timpul somnului), ea fiind unită cu rugăciunea lui Dumnezeu în el. *"Nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine"*. (Gal. 2,20).

Cititorii *"Povestirilor pelerinului rus"* pot avea impresia că trecerea de la rugăciunea rostită la rugăciunea inimii se face fără dificultate, în mod mecanic și automat. Pelerinul, pare-se, ajunge la rugăciunea *"ce se zice de la sine"* numai în cîteva săptămîni. Trebuie însă menționat că experiența sa, deși nu unică în felul ei,<sup>34</sup> este totuși una de excepție. În general, rugăciunea inimii nu este dobîndită decît după o viață întreagă de luptă ascetică, și nici atunci



întotdeauna. Ea este darul liber al lui Dumnezeu, acordat numai atunci și în felul în care El voiește, și nu rezultatul inevitabil al vreunui efort de asceză. Sfântul Isaac Sirul insistă asupra rarității excepționale a acestui dar: *"abia unul la zece mii face parte din numărul celor vrednici de darul rugăciunii curate"*; și adaugă: *"iar în ceea ce privește taina (experienței duhovnicești) de dincolo de rugăciune curată, abia dacă se poate găsi un singur om într-o generație care să fi dobândit această cunoaștere a harului lui Dumnezeu"*.<sup>35</sup>

Unul la zece mii, un singur om într-o generație: chiar dacă sîntem avertizați în felul acesta, să nu deznădăjduim. Drumul către împărăția lăuntrică se deschide înaintea tuturor și toți pot să înainteze cît de cît. În timpul acestei vieți, puțini sînt cei ce experimentează, cu o oarecare plenitudine, tainele cele mai adînci ale inimii, însă destul de mulți pregustă, într-un chip mai smerit și numai din cînd în cînd, din ambianța rugăciunii duhovnicești.

### VIII. Exercițiile de respirație

Este timpul să examinăm acum învățătura isihastă bizantină asupra rolului pe care-l are corpul uman în timpul rostirii Rugăciunii lui Iisus. Vom insista asupra diferitelor aspecte ale acestui subiect adesea înțeles greșit.

Inima, se zice, este primul organ al ființei omului, punctul de întîlnire al spiritului și al materiei, centrul constituției fizice a omului, precum și cel al structurii sale psihice și spirituale. Inima omului are un dublu aspect, văzut și nevăzut, iar rugăciunea inimii implică, în consecință, atît participarea sufletului, cît și cea a trupului.

Numai implicînd activ trupul, rugăciunea poate aparține cu adevărat omului în totalitatea sa. În concepția biblică, ființa umană este un tot psiho-somatic și nu un suflet încătușat într-un trup de unde ar voi să se libereze. Ființa umană este constituită de unitatea integrală a sufletului și a trupului. Trupul nu constituie un obstacol ce trebuie depășit, o bucată de materie destinată uitării, ci el implică un rol pozitiv în viața duhovnicească, fiind înzestrat de energii specifice ce pot fi de mare folos în lucrarea rugăciunii.

Acest principiu este valabil pentru orice rugăciune, dar mai ales pentru Rugăciunea lui Iisus deoarece ea se adresează în mod special Fiului lui Dumnezeu întrupat, Cuvîntului ce s-a făcut trup. Întrupîndu-se, Fiul lui Dumnezeu a asumat în Sine nu numai mintea și voința umană, ci și trupul, făcînd din acesta un izvor nesecat de sfințenie. În acest context este firesc să ne întrebăm în ce fel trupul, pe care Dumnezeu - Omul l-a făcut purtător de duh, poate să participe efectiv la rugăciunea minții în inimă ?

În vederea unei asemenea participări, avînd ca scop o mai mare putere de concentrare în timpul



rugăciunii, isihastii au vorbit în decursul timpului de o așa-numită "*tehnică corporală*". Orice activitate psihică, spun ei, are repercusiuni asupra trupului; căldura sau răceala trupului, o respirație mai accelerată sau mai lentă, ritmul bătăilor inimii, toate acestea depind de starea noastră lăuntrică. Și invers: orice schimbare în starea noastră corporală acționează negativ sau pozitiv asupra activității sufletești. În consecință, un anumit control al corpului și al activității lui poate să ajute la o mai adâncă concentrare în timpul rugăciunii. Acesta este principiul de bază al "*metodei*" isihaste. Pentru a o înțelege mai bine, vom analiza în continuare trei din principalele ei aspecte:

1. **Postura exterioară:** Sfântul Grigore Sinaitul sfătuiește folosirea unui taburet, a unui mic scaun, înalt de aproximativ douăzeci de centimetri; capul și umerii să fie înclinați, iar ochii fixați pe locul inimii. El afirmă de asemenea că o astfel de poziție se poate dovedi extrem de incomodă după puțin timp, dar este foarte utilă pentru scopul urmărit. Alți Părinți ai Bisericii recomandă o poziție și mai incomodă, capul fiind așezat între genunchi, după exemplul Sfântului Ilie pe muntele Carmel.<sup>36</sup>

2. **Controlul respirației:** respirația să fie mai lentă și în același timp coordonată cu ritmul Rugăciunii. Adesea, prima parte ("*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu*") se zice inspirând, iar partea a doua ("*miluiește-mă pe mine păcătosul*"), expirând. De

asemenea, alte metode sînt posibile. De exemplu, se poate realiza o sincronizare a Rugăciunii cu bătăile inimii.

3. **Explorarea interioară:** marii isihasti îndeamnă la o concentrare a gândirii asupra centrului inimii. În timp ce se inspiră, aerul fiind introdus în plămîni, isihastul se concentrează adînc, "*căutîndu-și*" cu mintea locul inimii. Instrucțiunile exacte ale acestui procedeu nu sînt consemnate în scris de frica unei înțelegeri greșite; detaliile sînt atît de delicate încît însoțirea personală de către un isihast cu experiență în acest domeniu duhovnicesc este indispensabilă. Fără această însoțire, începătorul (novicele), încercînd să-și găsească mintal locul inimii, riscă să-și orienteze gândirea, fără să-și dea seama, spre locul imediat inferior inimii, adică spre abdomen și intestine. Efectul asupra rugăciunii este în asemenea situație dezastruos, căci acest loc ar constitui, se zice, izvorul gândurilor și senzațiilor pătimase ce murdăresc mintea și inima.<sup>37</sup>

Evident, un mare discernămint este necesar atunci cînd se intervine în cadrul activităților instinctive ale corpului ca, spre exemplu, în procesul respirației sau al bătăilor inimii. O tehnică corporală așezată pe o bază greșită poate aduce prejudicii sănătății unui om, tulburîndu-i echilibrul mintal; de unde importanța unui duhovnic demn de încredere. În lipsa acestuia, începătorul este îndemnat să nu intervină în nici un chip în cursul normal al ritmului respirației sau în cel



al bătailor inimii. Foarte adesea, el va descoperi că, și fără un efort conștient din partea sa, cuvintele Rugăciunii lui Iisus se vor sincroniza în mod spontan cu mișcarea respirației și cu cea a inimii. Dacă acest fapt nu se produce, să nu fie neliniștit, ci să continue cu răbdare invocarea Numelui lui Iisus.

Tehnicile corporale, deși de un anumit ajutor pentru unii, nu sînt în nici un caz absolut necesare. Rugăciunea lui Iisus poate fi rostită în toată plenitudinea sa și fără recurgerea la vreo metodă de acest gen. Deși le considera ca fiind corecte din punct de vedere teologic, Sfîntul Grigore Palama (1296-1359) vedea în tehnicile corporale un lucru secundar, util mai ales pentru începători.<sup>38</sup> Pentru el, ca pentru toți marii isihăști, esențialul nu constă în controlul exterior al sufletului, ci în invocarea lăuntrică și tainică a Domnului Iisus.

Scriitorii ortodocși din ultimii o sută cincizeci de ani au accentuat în general destul de puțin importanța tehnicilor corporale. Sfatul dat de episcopul Ignatie Briancianinov (1807-1867) este caracteristic în acest sens: *"Sfătuim pe iubiții noștri frați să recurgă la ajutorul metodelor corporale numai cînd acestea se impun de la sine prin însăși practica rugăciunii. Mulți dintre frați, vînd să învețe această tehnică fără asistența unui duhovnic, și-au îmbolnăvit plămîinii și n-au avut nici un folos. Esența problemei constă în unirea minții cu inima în timpul rugăciunii, iar aceasta nu se realizează decît prin harul lui Dumnezeu, la vremea*

*hotărîtă de Dumnezeu. Tehnica respirației poate fi înlocuită cu totul prin rostirea fără grabă a Rugăciunii lui Iisus, cu o scurtă pauză la sfîrșitul fiecărei invocări, respirînd dulce și calm într-o concentrare adîncă a gîndirii asupra cuvintelor rugăciunii. Cu ajutorul acestor mijloace putem ajunge ușor la un anumit grad de concentrare".*<sup>39</sup>

În ceea ce privește rapiditatea rostirii, episcopul Ignatie sfătuiește: *"Pentru rostirea cu atenție și fără grabă a Rugăciunii lui Iisus de o sută de ori, îți este necesar cam o jumătate de oră; unii Părinți cer chiar mai mult timp. Să nu zici Rugăciunea cu grăbire; fă o scurtă pauză după fiecare invocare, ajutînd astfel mintea să se concentreze. Rostirea Rugăciunii fără pauză împiedică reculegerea minții. Respiră așadar cu grijă, calm și liniștit".*<sup>40</sup> Pentru începători este preferabil ca Rugăciunea să fie rostită puțin mai repede decît sfătuiește aici Sfîntul Ignatie - poate douăzeci de minute pentru rostirea Rugăciunii de o sută de ori.

Anumite asemănări pot fi stabilite între tehnicile corporale recomandate de isihăștii bizantini și cele întrebuintate în practica yoga hindusă sau în sufism.<sup>41</sup> Aici ne întrebăm: aceste asemănări sînt ele rezultatul unei pure coincidențe, a unei dezvoltări independente, deși analoge, în cadrul a două tradiții separate, sau nu? Iar dacă există o relație directă între isihasm și sufism (unele aspecte sînt atît de apropiate încît o simplă coincidență ar părea exclusă), cine a împrumutat de la cine?



Avem aici un câmp fascinant de cercetare, deși cu greu se poate ajunge la o concluzie definitivă. Un lucru însă nu trebuie uitat: în afara asemănarilor sînt și deosebiri. O comparație cu un fapt asemănător dintr-un cu totul alt domeniu ar fi binevenită. Toate tablourile sînt încadrate într-o ramă, iar aceasta poate avea unele trăsături comune la toate tablourile. Totuși, tablourile pot fi cu totul diferite unele de altele. Importanța o dă tabloul, nu rama. În cazul Rugăciunii lui Iisus, tehnicile corporale constituie într-un oarecare fel această încadrare în ramă. "*Rama*" Rugăciunii lui Iisus se aseamănă desigur diferitelor "*rame*" necreștine, dar aceasta nu trebuie să ne facă insensibili la caracterul unic al tabloului, la caracterul creștin bine distinct al Rugăciunii. Punctul esențial în Rugăciunea lui Iisus nu-l constituie actul repetiției, precum nici poziția corpului sau felul de a respira, ci Persoana către care ne adresăm: Iisus Hristos Mîntuitorul, Fiul lui Dumnezeu și Fiul Mariei, Dumnezeu-Omul.

Folosirea unei tehnici corporale în cadrul Rugăciunii lui Iisus nu trebuie să ne înșele privitor la adevăratul caracter al acestei Rugăciuni. Rugăciunea lui Iisus nu se reduce la o tehnică care să ne ajute în voința de a ne concentra. Nu poate fi în nici un caz vorba de o "*yogă creștină*", un fel de "*meditație transcendentă*", sau de "*mantra creștină*", așa cum încearcă unii s-o prezinte. Ea este invocarea Persoanei lui Dumnezeu făcut om, Iisus Hristos,

Mîntuitorul și Izbăvitorul lumii. Rugăciunea lui Iisus este deci mult mai mult decît o metodă sau o tehnică izolată. Ea poate fi trăită numai într-un anume context; separată de acest context, Rugăciunea lui Iisus își pierde semnificația proprie.

Contextul Rugăciunii lui Iisus este înainte de toate un context de credință. Invocarea numelui lui Iisus presupune că cel ce se roagă crede în Iisus Hristos ca Fiul al lui Dumnezeu și Mîntuitor. În mulți dintre noi această credință este probabil nesigură și oscilantă; poate că ea coexistă cu îndoială. Sîntem adesea nevoiți să strigăm ca tatăl din Evanghelie: "*Cred Doamne, ajută necredinței mele*" (Marcu 9,24). Dar cel puțin să avem dorința de a crede; cel puțin să avem, în mijlocul tuturor incertitudinilor, o scînteie de iubire pentru acest Iisus pe care-l cunoaștem atît de puțin.

Contextul Rugăciunii lui Iisus este în al doilea rînd un context de comuniune. Nu invocăm Numele lui Iisus ca indivizi separați unii de alții, încredințîndu-ne numai propriilor noastre puteri interioare, ci în calitate de membri ai comunității eclesiale. Sfinții Barsanufie, Grigore Sinaitul sau Teofan Zăvorîtul recomandau practica Rugăciunii lui Iisus numai membrilor botezați ai Bisericii, numai participanților activi la viața sacramentală a Bisericii prin Mărturisire și prin Împărtășirea cu Sfintele Taine. Ei n-au considerat niciodată *practica* Rugăciunii lui Iisus ca un înlocuitor al Sfintelor Taine; cel care era sfătuit să invoce Numele lui Iisus era evident un membru prac-



ticant și participant la comuniunea Bisericii.

Totuși, în vremea noastră, când observăm pe de o parte o anumită criză eclesială, iar pe de altă parte o dorință de a cunoaște adevărul, mulți practică Rugăciunea lui Iisus fără să fie membri practicanți ai vreunei Biserici, fără să aibă o credință clară în Iisus Hristos. Să-i condamnăm? Să-i împiedicăm? Dacă sînt sinceri în căutarea izvorului vieții să nu-i condamnăm. Iisus nu condamnă pe nimeni, în afară de ipocriți. Cu toată smerenia însă și cu toată conștiința puținătății proprii noastre credințe, situația unor astfel de persoane trebuie considerată totuși ca o anomalie.

### IX. Sfîrșitul călătoriei

Scopul invocării numelui lui Iisus, ca de altfel a oricărei rugăciuni creștine, este identificarea rugăciunii noastre cu rugăciunea pe care Iisus, marele Preot, o înalță în noi către Dumnezeu Tatăl; este identificarea vieții noastre cu viața Sa, suflul nostru unindu-se Suflului Dumnezeiesc ce susține universul. Obiectivul final poate fi descris și prin expresia patristică de "îndumnezeire". "Numele lui Iisus, ce sălășluiește în inimă, conferă omului puterea îndumnezeirii", zice Părintele Serghie Bulgakov.<sup>42</sup> "Dumnezeu s-a făcut om, zice Sfîntul Atanasie, pentru ca omul să devină Dumnezeu".<sup>43</sup> Cel ce este Dumnezeu

prin însăși natura Sa și-a asumat în sine omenirea pentru ca noi, oamenii, să putem participa, prin har, la dumnezeirea Sa, devenind, după cuvîntul Sfîntului Apostol Petru "*părtași la natura dumnezeiască*" (II Petru 1,4). Rugăciunea lui Iisus, adresată Cuvîntului Îtrupat, este un mijloc de realizare în noi a tainei îndumnezeirii prin care ajungem la adevărata asemănare cu Dumnezeu.

Rugăciunea lui Iisus, unindu-se cu Dumnezeu, ne ajută să participăm la taina perihorezei de iubire a celor Trei Persoane ale Sfîntei Treimi. Cu atît mai mult Rugăciunea devine o parte din noi înșine, cu atît pătrundem mai adînc în mișcarea de iubire trăită de Tatăl, de Fiul și de Duhul Sfînt. Despre această iubire Sfîntul Isaac Sirul afirmă: "*Iubirea nu este altceva decît 'împărăția' despre care a amintit Domnul atunci cînd a spus ucenicilor Săi 'că nu vor mai mânca (Paștele) pînă cînd nu va fi desăvîrșit în împărăția lui Dumnezeu*" (Luca 22,16). *Această hrană pe care o vor mânca împreună nu este altceva decît iubirea... Cînd am pătruns în taina iubirii, am pătruns în Dumnezeu și călătoria noastră s-a terminat; sîntem astfel ajunși în insula de dincolo de lume, în împărăția Tatălui și a Fiului și a Sfîntului Duh, cărora se cuvine slava și puterea în veci*".<sup>44</sup>

În tradiția isihastă, taina îndumnezeirii este trăită cel mai adesea în forma unei viziuni de lumină. Această lumină percepută de sfinți în rugăciune nu este nici lumina simbolică a minții, nici lumina



materială, sesizată de simțuri, adică lumina creată. Această lumină nu este altceva decât lumina necreată a dumnezeirii ce izvoră din Hristos la Schimbarea Sa la Față pe Muntele Taborului, lumină ce va străluci asupra lumii întregi la cea de-a doua Venire a Sa. Descriind viziunea Sfântului Pavel, "răpit... pînă la al treilea cer" (II Cor.12,2-4), Sfântul Grigore Palama vorbește în acești termeni despre lumina dumnezeiască: "Pavel vede o lumină care nu are sfîrșit nici în sus, nici în jos, nici în părți"; este o lumină ce strălucește asemenea unui soare înfinit mai luminos și mai mare decât universul; iar în mijloc se găsește el însuși cu totul transformat în ochi (contemplativ)".<sup>45</sup>

Aceasta este viziunea slavei de care sîntem învredniciți prin invocarea Numelui, Rugăciunea lui Iisus pătrunzînd fiecare pîrticică a vieții noastre de strălucirea Schimbării la Față.

Rostirea neîncetată a Rugăciunii lui Iisus are două efecte asupra autorului anonim al "Povestirilor unui pelerin rus" :

a) transformarea relației sale cu făptura materială ce-l înconjoară; toate lucrurile devin transparente, devin taină a prezenței lui Dumnezeu;

"Rugîndu-mă din inimă, totul în jur îmi părea minunat și plin de slavă. Arborii, iarba, păsările, pămîntul, aerul, lumina păreau să-mi zică că totul se datorează omului; că toate lucrurile sînt martorii iubirii lui Dumnezeu pentru om; că totul arată iubirea lui Dumnezeu și-i înalță cînt de laudă. Am înțeles deci ceea

Dumnezeu și-i înalță cînt de laudă. Am înțeles deci ceea ce Filocalia numește "cunoașterea vorbirii (tainice) a tuturor creaturilor (despre Dumnezeu)"... Am simțit atunci o iubire arzătoare pentru Iisus Hristos și pentru toate făpturile lui Dumnezeu".<sup>46</sup>

În același sens, Părintele Serghie Bulgakov spunea: "Strălucind prin inimă, lumina Numelui lui Iisus luminează tot universul".<sup>47</sup>

b) transfigurarea relației pelerinului cu ceilalți oameni;

"Am început din nou să călătoresc. Acum însă nu mai mergeam ca înainte, plini de frămîntare. Invocarea Numelui lui Iisus mă umplea de bucurie. Toată lumea era bună pentru mine, toți mă iubeau... Dacă cineva îmi făcea vreun rău, îmi ziceam: "Cît de dulce e Rugăciunea lui Iisus!" Rana și mînia dispăreau, iar eu uitam totul".<sup>48</sup>

"Întrucît ați făcut unuia dintr-acești frați ai Mei, prea mici, Mie Mi-ați făcut" (Matei 25,40), zice Hristos. Rugăciunea lui Iisus ne ajută să-L vedem pe Hristos în tot omul și tot omul în Hristos.

În concluzie, Rugăciunea lui Iisus nu este o fugă de lume sau o negare a acesteia, ci, dimpotrivă, o slujire intensă a lumii. Ea nu desconsideră creația lui Dumnezeu, ci o reșează în lumina valorii supreme, în Dumnezeu:

"Putem așeza Numele lui Iisus asupra oamenilor, asupra cărților, asupra florilor, asupra a tot ceea ce întîlnim, vedem și gîndim. Numele lui Iisus poate deveni



cunse a tuturor și a fiecăruia, imprimând amprenta divină asupra lumii. Am putea vorbi aici de taina preoției împărătești a tuturor credincioșilor. În unire cu Marele Preot, implorăm cu toți Duhul Sfânt: transformăm rugăciunea în taină (a Împărăției Cerurilor)".<sup>49</sup>

Rugăciunea înseamnă acțiune eficientă; cel ce se roagă primește o mare putere. Acest lucru se poate afirma pentru orice rugăciune, dar mai ales pentru Rugăciunea lui Iisus. Practicată în mod special de monahi și monahii<sup>50</sup>, această rugăciune poate fi rostită cu mare folos și de laicii de toate categoriile; căsătoriți sau nu, medici și psihiatri, muncitori, profesori sau șoferi de autobuz. Invocarea numelui lui Iisus cu atenție dă fiecăruia mai multă putere în îndeplinirea sarcinilor sale; ea nu separă pe oameni între ei, ci-i unește puternic, așa cum nimic altceva n-ar putea face, sensibilizându-i pe unii la neliniștea și frământările celorlalți. Rugăciunea lui Iisus face din fiecare "un om pentru ceilalți", un instrument viu al participării la pacea lui Dumnezeu, un centru dinamic de împăcare.

### Note

1. Tito Colliander, *Le Chemin des ascetes*, Ed. Abbaye de Bellefontaine, p.13.
2. *Concise Oxford Dictionary*.
3. Sf. Teofan Zăvoritul, citat de Arhim. Kallistos Ware: *L'Art de la Priere, Antologie de 9 textes spirituels sur les Priere*, Ed. Ab-

baye de Bellefontaine, p.81.

4. "Capitole", 113 (PG 150, 1280 A). A se vedea Kallistos Ware: *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai*, în *Eastern Churches Review* IV, 1972, p.8.

5. "Vremea este să lucreze Domnul" - (Psalmul 118, 126). În textul grecesc este folosit cuvântul kairos - timp (vreme). Kairos înseamnă aici momentul decisiv, momentul potrivit pentru rugăciune.

6. "Capitole", 113 (PG 150, 1277 D).

7. *Centurie*, 4 (PG 147, 637 D).

8. În Occidentul medieval exista o devoțiune a inimii pentru Numele Sfânt al lui Iisus. Chiar dacă existau unele diferențe în raport cu Tradiția bizantină în acest domeniu spiritual, totuși câteva note paralele pot fi stabilite cu ușurință. Prezentul studiu însă nu își propune analiza invocării numelui lui Iisus în Occident. Pentru acest subiect, a se vedea: Kallistos Ware "The Holy Name of Jesus", în *Sobornost*, 42, 1982, pp. 163-184.

9. A Monk of the Eastern Church, *On the Invocation of the Name of Jesus*, în *The Fellowship of Saint Alban and Sergius*, Londra, 1956, p.5-6.

10. *Despre liniște și rugăciune* 2 (PG 150, 1316 B).

11. *L'Art de la Priere*, p.112

12. Fratele Laurențiu (1611-1691), monah carmelit, *The Practice of the Presence of God*, Londra, 1962 p.13,16.

13. Arhim. Sofronie, *The Undistorted Image: Staretz Silouan*, Londra, 1958, 40-41.

14. Citat de E. Behr-Sigel, *La Priere de Jesus ou le mystere de la spiritualite monastique orthodoxe*, în "Dieu vivant", 8, 1977, p.81.

15. *L'Art de la Priere*, p.149.

16. *Păstorul lui Hermas*, IX, 14.

17. I. Pedersen, *Israel*, vol. I, Londra, 1926, p.245-249.

18. A se vedea *Filocalia* XI, 1990.

19. *Scara*, 21 și 27; *Filocalia* IX, 1980.

20. Kallistos Ware, *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai*, p.14-15.



21. *L'Art de la Priere*, p.130.
22. *Filocalia* XI, 1990.
23. *Despre pocăință* (PG 65, 981 B).
24. *Cent textes sur la Connaissance et le Discernement*, 59, in "Sources chretiennes", 5 bis, Paris, 1955, p. 119.
25. *Capitole*, 27.
26. *Despre rugăciune*, 70 (PG 79, 1181 C).
27. *Stăruința în rugăciune*, 7 (PG 150, 1340 D).
28. Citat din Sf. Teofan Zăvoritul, *L'Art de la Priere*, p.136.
29. Idem, p.135.
30. *Sacrement de l'amour: le Mystere conjugal a la lumiere de la Tradition orthodoxe*, Paris, 1962, p. 83.
31. Richard Kehoc, *The Scriptures as Word of God*, in *Eastern Churches Quarterly*, VIII, 1947, p.78.
32. John B. Dunlop, *Starets Ambrosy: Model for Dostoievsky's Starets Zossima*, Belmont, 1972, p.22.
33. *Omili*, XV, 32 și XLIII,7.
34. Marele duhovnic din Sfântul Munte Atos, Sfântul Siluan (1866- 1938), a primit darul rugăciunii continue a minții în inimă numai după trei săptămîni de rostire a Rugăciunii lui Iisus. Biograful său, Arhim. Sofronie, afirmă cu dreptate că experiența Sf.Siluan constituie "un dar sublim și rar". Însuși Sf.Siluan și-a dat seama mai târziu că acest dar al rugăciunii curate este o experiență destul de neobișnuită, cf *The Undistorted Image*, p.24.
35. *Mystic Teatises by Isaac of Nineveh*, Amsterdam, 1923, p.113.
36. "Ilie s-a suit în vârful Carmelului și s-a aplecat la pămînt pînă a atins genunchii cu fața sa" (III Regi, XVIII, 42). A se vedea de asemenea exemplul unui monah rugîndu-se în această poziție, exemplu descris de un manuscris grec din sec. al XI-lea, I.Meyendorff, *Saint Gregoire Palamas et la mystique orthodoxe*, Paris, 1959, p.92.
37. Pentru o mai amplă bibliografie în domeniul controlului asupra respirației, a se vedea: Kallistos Ware, *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai*, in *Sobornost*, 4:2, 1982, p.14, nota 55.

- A se vedea, de asemenea, Andre Bloom, *Contemplation et Ascese: contribution orthodoxe; Technique et contemplation*, in *Etudes carmelitaines*, nr.28, Bruges, 1949, p.49-67.
38. *Defense des saints hesychastes*, I,II,7, Louvain, edité de Meyendorff, 1959, vol.I, p.97.
  39. *The Arena: on Offering to Contemporary Monasticism*, trad. Arhim. Lazarus, Madras, 1970, p.84.
  40. Op.cit., p.81.
  41. A se vedea L. Gardet, *Un probleme de mystique comparee: la mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane*, in *Revue thomiste*, LII, 1952, p.642-679; LIII, 1953, p.197-216.
  42. *L'Orthodoxie*, Lausanne, 1980, p.164.
  43. *Întruparea Cuvîntului*, 54.
  44. *Mystic Treatises*, trad. Wensirck, p.211-212.
  45. *Defense des saints hesychastes*, I,III,21, editat de Jean Meyendorff, vol.I, p.156.
  46. p.56,57,69.
  47. *L'Orthodoxie*, p.164.
  48. p.38,40.
  49. Nadejda Gorodetzky, *The Prayer of Jesus*, Blockfriaro, XXIII, 1942, p.76.



Sfântul Grigorie Sinaitul

## Despre cele două feluri ale rugăciunii

Sînt două feluri ale unirii, mai bine zis cîte o intrare din fiecare parte la rugăciunea minții, care se lucrează prin Duhul în inimă. Sau mintea o ia înaintea ei, lipindu-se acolo de Domnul (I Cor.6,17), cum zice Scriptura, sau mișcîndu-se mai întîi lucrarea în chip treptat atrage mintea în locul veseliei și o leagă de chemarea Domnului Iisus și în unirea cu El. Căci deși Duhul lucrează deosebit în fiecare, precum voiește, cum zice Apostolul (I Cor.12,11), dar o dată premerge una, altă dată alta, în cele două feluri pomenite mai înainte.

Uneori lucrarea se ivește în inimă, se înțelege, după împuținarea patimilor, prin chemarea continuă a lui Iisus Hristos, care face să se arate căldura dumnezeiască; căci Dumnezeuul nostru este foc ce mistuie patimile, cum zice Scriptura (Deut.4,24). Alteori Duhul atrage mintea la sine, strîngînd-o în adîncul inimii și oprind-o de la împrăștierea



obișnuită. Atunci mintea nu mai e dusă din Ierusalim în robie la asirieni, ci-și mută locuința din Babilon în Sion, la loc mai înalt. Atunci poate zice și ea cu proorocul: "*Tie se cuvine cântare, în Sion, și Tie se va da rugăciune în Ierusalim.*" (Ps.4,2); sau iarăși: "*Cînd a întors Domnul robia Sionului*" (Ps.125,1); sau iarăși: "*Bucura-se-va Iacob și veseli-se-va Israel.*" (Ps. 52,7); adică mintea văzătoare și lucrătoare, care cu Dumnezeu, prin lucrare, biruie patimile și-L vede pe El prin contemplație, pe cît îi este cu putință. Mintea aceasta, chemată atunci ca la o masă prea îmbelșugată, cîntă, veselindu-se într-o desfătare dumnezeiască: "*Gătit-ai înaintea mea masă, împotriva celor ce mă necăjesc*" (Ps.20,5), adică împotriva dracilor și a patimilor.

### Cum trebuie să fie făcută rugăciunea?

"*Dimineața să semeni sămînța ta*", zice Solomon, adică sămînța rugăciunii. "*Iar seara să nu înceteze mîna ta*" (Eccl.11,6), ca nu cumva să fie o vreme care să despartă rugăciunea ta continuă și să nimerești ceasul în care să fie auzită. Fiindcă nu cunoști, zice, care va ajunge la țintă, aceasta sau aceea. Șezînd deci de dimineață pe un scaun ca de-o palmă, adună-ți mintea din partea conducătoare, în inimă, și ține-o în ea. Aplecîndu-te apoi cu încordare, ca să simți durere în piept, în umeri și în grumaz, strigă stăruitor

cu mintea, sau cu sufletul: "*Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!*". Pe urmă, pentru îngustimea, osteneala și greutatea lucrului, ca unul ce e făcut continuu, (fiindcă cele trei cuvinte nu sînt o mîncare care să se poată mîncă continuu, iar "*cei ce Mă mănîncă pe Mine vor flămînze încă*" (Întel.Sir.29,21), mută-ți mintea la cealaltă jumătate și zi: "Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!". Dar zi mult fiecare jumătate, căci nu trebuie să le schimbi neconținut, din lene, fiindcă plantele ce se răsădesc continuu nu prind rădăcină. Înfrînează-ți și mișcarea plămînilor, ca să nu răsufli în voie, căci suflarea plămînilor, care pornește de la inimă, întunecă mintea și risipește cugetarea, răpind-o de acolo. Ca urmare, sau o predă roabă uitării, sau o face să judece unele în locul altora, îndreptîndu-se, fără să simtă, spre cele ce nu trebuie. Iar de vezi ivindu-se sau luînd chip în mintea ta necurățiile duhurilor sau ale gîndurilor, să nu te sperii. Chiar dacă ți se arată înțeleșuri bune ale lucrurilor, nu le băga în seamă. Ci înfrînîndu-ți răsufierea, pe cît e cu putință, și încuind mintea în inimă și săvîrșind neîncetat și stăruitor chemarea Domnului Iisus, să le arzi și să le oprești pe acestea, iar pe ei să-i biciuiești în chip nevăzut prin dumnezeiescul nume. Căci zice Scărarul: "*Biciuiește pe vrăjmași cu numele lui Iisus, fiindcă nu e armă mai puternică decît aceasta, în cer și pe pămînt.*"



### Despre felul cum trebuie ținută mintea

Află că nimeni nu poate de la sine să țină mintea, de nu va fi ținută de Duhul. Căci este nestatornică, nu de la fire, pentru că e pururea în mișcare, ci fiindcă și-a însușit obișnuința împrăstierii prin nepurtare de grijă, deprinzându-se de la început cu aceasta. Căci prin călcarea poruncilor Celui ce ne-a născut pe noi a doua oară, ne-am despărțit de Dumnezeu, pierzând simțirea înțelegătoare a Lui și unirea cu El într-o simțire. Alunecând mintea de acolo și despărțindu-se de Dumnezeu, e purtată în toate părțile ca o roabă. Ea nu mai poate să se oprească altfel, decât numai dacă se supune lui Dumnezeu și e oprită de El și se unește cu El cu veselie, rugându-se Lui neîncetat și stăruitor, mărturisindu-i Lui, în fiecare zi, în chip înțelegător toate câte am greșit; atunci El iartă îndată toate celor ce I se roagă cu smerenie și cu zdrobire de inimă și cheamă pururea numele Lui cel sfânt. Căci zice: *"Mărturișiți-vă Domnului și chemați numele cel sfânt al Lui"* (Ps.104,7). Răsuflarea cu gura strânsă ține mintea, dar numai în parte și iarăși se împrășteie. Dar când vine lucrarea rugăciunii, ea ține cu adevărat mintea la sine și o veselește și o liberează din robie. Se întâmplă uneori însă, că mintea se roagă și stă în inimă, dar cugetarea răătăcește și se îndeletnicește cu altele. Aceasta nu se supune nimănui, decât numai celor desăvârșiți în Duhul Sfânt, care au ajuns la neîmprăștierea în Hris-

tos Iisus.

### Despre alungarea gândurilor

Nici un începător nu poate alunga vreodată vreun gând, dacă nu-l alungă Dumnezeu. Căci numai cei puternici pot război și alunga gândurile. Dar și aceștia nu de la ei alungă gândurile, ci împreună cu Dumnezeu poartă războiul împotriva lor, ca unii ce au îmbrăcat toate armele Lui.

Iar tu, venind gândurile, cheamă pe Domnul Iisus, des și cu stăruință și vor fugi. Căci nerăbdînd căldura inimii izvorîta din rugăciune, fug ca arse de foc. "Bate pe cei ce te războiesc cu numele lui Iisus", zice Scărarul, fiindcă Dumnezeul nostru este foc ce mistuie toată răutatea (Deut.4,24). Domnul cel grabnic la ajutor *"va face îndată dreptate celor ce strigă din tot sufletul către El, ziua și noaptea."* (Luca 8,7)...

(Sfântul Grigorie Sinaitul, *Despre liniștire și despre cele două feluri ale rugăciunii*, Filocalia VII, București, 1977, pag. 171-173, 187-189).



Sfântul Grigorie Palama

## Despre rugăciune

Cei ce se roagă cu mintea cu adevărat trebuie să fie nepătimiși și să fi lepădat legătura cu lucrurile aflate la mijloc, (între ei și Dumnezeu), căci numai așa pot ajunge la rugăciunea netulburată; iar cei ce n-au ajuns la această măsură (a nepătimirii), dar se silesc spre ea, trebuie să treacă peste împătımirea de plăcere (dulcea împătımire), ca să se elibereze cu totul de împătımire. Dar pentru aceasta trebuie să facă moartă cu totul pornirea păcătoasă a trupului, care constă din izbăvirea de împătımire, iar gândul să-l aibă mai tare ca mișcările rele ale patimilor din lumea cugetării, ceea ce înseamnă depășirea împătimirii de plăcere. Iar dacă e așa, precum și este, pînă ce ne stăpînește împătımirea nu putem gusta rugăciunea minții nici măcar cu cuvîntul de pe vîrfurile buzelor, și avem nevoie să simțim prin simțul pipăitului numaidecît durerea postului, a privegherii și a altora ca acestea, dacă vrem să ne îngrijim de rugăciune. Căci numai prin ea se mortifică pornirea



păcătoasă a trupului și gândurile care mișcă patimile animalice se fac mai cumpătate și mai slabe. Ba nu numai atîta, ci aceasta aduce și începutul sfințitei străpungeri a inimii, prin care se șterg și întinăciunile necurate de mai înainte și care face pe Dumnezeu mai presus de toate milostiv și înduplecat de rugăciune. Căci *"inima zdrobită Dumnezeu nu o va urgisi"* (Ps.50,19), după David, iar după Teologul Grigorie *"de nimic nu are Dumnezeu mai multă grijă ca de greaua pătimire"*. De aceea și Domnul a învățat în Evanghelii că *"mult poate rugăciunea însoțită de post"* (Marcu 9, 29, Matei 17,21.)

(Sf.Grigorie Palama, *Cuvinte pentru cei ce se liniștesc cu evlavie. Al doilea din cele din urmă.Despre rugăciune*, Filocalia, VII, București, 1977, pag.228-229).

Sfîntul Grigorie Palama

## Despre rugăciunea neîncetată

De aceea și Sfîntul Pavel, care a știut mai bine decît noi folosul cel mare pe care-l aduce rugăciunea, ne-a îndemnat să ne rugăm neîncetat (1 Tes.5,17). N-a voit el să sfătuiască niciodată vreun lucru greu și cu neputință, pe care nu l-am fi putut împlini, căci atunci ne-am fi arătat ca neascultători și călcători ai poruncii lui și drept urmare vrednici de osîndă. Ci scopul Apostolului, care a zis să ne rugăm neîncetat, a fost ca să ne rugăm cu mintea noastră, ceea ce este cu putință să facem totdeauna. Căci și cînd facem un lucru de mîna și cînd ne plimbăm și cînd ședem și cînd mîncăm și cînd bem, totdeauna putem să ne rugăm cu mintea noastră și să facem rugăciunea minții bine plăcută lui Dumnezeu și adevărată. Cu trupul putem să lucrăm și cu sufletul să ne rugăm. Omul din afară poate să îplinească orice slujbă cu trupul și omul dinăuntru poate să fie dăruit slujirii lui Dumnezeu și să nu lipsească niciodată de la lucrul



cel duhovnicesc al rugăciunii cu mintea. Căci așa ne poruncește Dumnezeu-Omul Iisus în Sfînta Evanghelie, zicînd: *"Iar tu cînd te rogi, intră în cămara ta și închizînd ușa ta, roagă-te Tatălui tău întru ascuns"* (Matei 6,4). Cămara sufletului este trupul. Ușile ființei noastre sînt cele cinci simțuri. Sufletul intră în cămara lui, cînd mintea nu umblă de colo pînă colo în lucrurile lumii, ci stăruiește în inima noastră. Și simțurile noastre le închidem și rămîn asigurate, cînd nu le lăsăm să se alipească de lucrurile supuse lor și arătate. În felul acesta mintea rămîne liberă de orice împătımire lumească și se unește prin rugăciunea ascunsă a minții cu Dumnezeu Tatăl nostru. Și atunci zice: *"Tatăl tău cel ce vede întru ascuns, îți va da fie la arătare"* (Matei 6,6).

Dumnezeu, cunoscătorul celor ascunse, vede rugăciunea minții tale și o răsplătește cu daruri arătate și mari. Pentru că aceasta este rugăciunea adevărată și desăvîrșită și ea umple sufletul de harul dumnezeiesc și de darurile (harismele) duhovnicești. Căci cu cît închizi mirul mai mult în vas, cu atît vasul răspîndește mai multă mireasmă. Așa e și cu rugăciunea: cu cît o întipărești mai mult în inima ta, cu atît o umple mai mult de harul dumnezeiesc. Fericiți și norocoși sînt cei ce se obișnuiesc cu acest lucru ceresc, căci cu el biruiesc orice ispită de la dracii cei răi, precum și David a biruit pe îngîmfatul Goliat (1 Împ.17,51). Cu ea sting poftetele fără

rînduială ale trupului, precum și cei trei tineri au stins văpaia cuptorului (Dan.7,25-26). Cu această lucrare a rugăciunii minții îmblînzesc patimile, precum și Daniel a îmblînzit leii sălbatici (Dan.6,18 urm.). Cu ea coboară roua Sfîntului Duh în inima lor, precum a coborît Ilie ploaia în Carmel (3 Împ.18,45).

Această rugăciune a minții este cea care urcă pînă la tronul lui Dumnezeu și se păstrează în cupe de aur ca să fie tămîiat cu ea Domnul, precum zice Ioan Cuvîntătorul de Dumnezeu în Apocalipsă: *"Și douăzeci și patru de bătrîni au căzut înaintea Mielului, avînd fiecare alăute și cupe de aur pline de tămîie, care sînt rugăciunile Sfinților"* (Apoc.5,7). Această rugăciune a minții este o lumină care luminează totdeauna sufletul omului și aprinde inima lui cu flăcările iubirii lui Dumnezeu. Ea este o verigă care ține uniți și împreunați pe Dumnezeu și omul. O, har neasemănat al rugăciunii minții! Ea face pe om să fie totdeauna în convorbire cu Dumnezeu. O, lucrare cu adevărat minunată și deosebită! Să fii deodată cu oamenii trupești și să te afli cu Dumnezeu în chip înțelegător. Îngerii nu au glas material, ci cu mintea lor aduc lui Dumnezeu doxologia neîncetată. Aceasta este lucrarea lor. Ei îi este închinată toată ființa lor.

Deci și tu, frate, cînd intri în cămara ta și închizi ușa, sau cînd mintea ta nu sare de colo pînă colo, ci intră în inima ta și simțurile tale sînt întărite, și nu sînt pironite de lucrurile lumii acesteia, și pe lîngă



aceasta te rogi totdeauna cu mintea ta, te faci asemenea cu sfinții îngeri; și Tatăl tău, care vede rugăciunea ta tainică, pe care o aduci în ascunsul inimii tale, te va răsplăti cu mari daruri (harisme) întru arătare. Și ce bun mai mare și mai bogat poți să afli decât acesta, de a te afla, cum am spus, împreună cu Dumnezeu în chip înțeleghător și de a fi în convorbire neîncetată cu El? Căci fără El nu poate să fie vreodată vreun om fericit nici aici, nici în cealaltă viață.

Drept aceea, frate, oricine ai fi, când ieși în mîinile tale cartea aceasta și, citind-o, vei cerca folosul ei în sufletul tău, te rog cu căldură, adu-ți aminte să faci și o rugăciune către Dumnezeu, cu un "Doamne miluiește", pentru păcătosul suflet al aceluia care s-a ostenit cu această carte și al aceluia care a cheltuit ca să o tipărească. Căci aceștia au mare nevoie de rugăciunea ta, ca să afle mila dumnezeiască pentru sufletul lor și tu pentru al tău. Fie, fie !

(Din viața Sfîntului Grigorie, Arhiepiscopul Salonicului, Filocalia, VIII, București, 1979, pag. 550-552.)

#### Nichifor din singurătate

## Despre rugăciunea inimii

Stii că răsuflarea pe care o răsuflăm este aerul acesta. Și îl respirăm nu pentru altceva, ci pentru inimă, căci ea este o pricină a vieții și a căldurii trupului. Deci inima trage aerul ca să-și împingă căldura ei afară prin expirare, iar ei să-și procure o temperatură bună. Iar pricinuitorul acestei lucrări, sau mai bine zis slujitor al ei, este plămînul, care fiind zidit de Făcător fără desime, ca niște foi, primește și scoate ușor conținutul lui. Astfel inima, trăgînd prin aerul respirat răcoarea la sine și împingînd de la sine căldura, păzește fără abatere rînduiala pentru care a fost zidită spre susținerea vieții. Tu deci șezînd și adunîndu-ți mintea, împinge-o și silește-o pe calea nărilor pe care intră aerul în inimă, să coboare împreună cu aerul inspirat în inimă. Și intrînd acolo, nu-ți vor mai fi fără veselie și fără bucurie cele de după aceea. Și precum un bărbat oarecare fiind călătorit de la casa sa, cînd se întoarce nu mai știe ce să facă de bucurie că s-a învrednicit să se întâlnească cu copiii și cu nevasta, așa și mintea cînd



se întâlnește cu sufletul se umple de o bucurie și veselie de negrăit. Drept aceea, frate, obișnuiește-ți mintea să nu iasă degrabă de acolo. Căci la început e nepăsătoare poate, din pricina închiderii înăuntru și a strîmtorării. Dar după ce se obișnuiește, nu-i mai plac rătăcirile pe afară. Căci *"Împărăția cerurilor este înăuntrul nostru"* (Luca 17,21). Pe aceasta privind-o acolo și cerînd-o prin rugăciune curată, toate cele din afară le socotește urîte și neplăcute.

Dacă deci, cum s-a zis, poți intra de la prima încercare în locul inimii pe care ți l-am arătat, mulțumește lui Dumnezeu, și slăvește-L și saltă și te ține de lucrarea aceasta pururea. Iar ea te va învăța pe tine cele ce nu le știi. Dar trebuie să știi și aceasta că, ajungînd mintea acolo, nu trebuie să tacă și să stea după aceea degeaba. Ci să aibă ca lucru și îndeletnicire neîncetată rugăciunea: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă"! Să nu mai contenească niciodată din aceasta. Căci aceasta, ținînd mintea neîmprăștiată, o face să nu poată fi prinsă și atinsă de momelile vrăjmașului și o ridică la dragostea și dorul dumnezeiesc în fiecare zi.

Iar dacă, ostenindu-te mult, o frate, nu poți totuși intra în părțile inimii, precum ți-am arătat, fă ceea ce-ți spun și cu ajutorul lui Dumnezeu vei afla ceea ce cauți. Știi că partea cugetătoare a fiecărui om este în piept, căci înăuntrul pieptului, tăcînd noi cu buzele, vorbim, ne sfătuim cu noi înșine, dăm rînd

rugăciunilor, psalmilor și altora. Dă-i deci acestei cugetări, depărtînd de la ea orice gînd - și aceasta o poți dacă vrei - dă-i deci pe: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!" și silește-te ca în loc de orice alt gînd să strigi pururea în lăuntru aceste cuvinte. Iar ținînd aceasta mai multă vreme, ți se va deschide prin aceasta și intrarea inimii, precum ți-am scris, fără nici o îndoială, cum am cunoscut și noi prin cercare. Și îți va veni, împreună cu luarea- aminte mult dorită și plăcută, și toată ceata virtuților, dragostea, bucuria, pacea și celelalte, prin care vei dobîndi cererile tale în Hristos Iisus, Domnul nostru, Căruia, împreună cu Tatăl și cu Duhul Sfînt I se cuvine slava, stăpînirea, cîntea și închinăciunea, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

*(Cuvînt plin de mult folos despre rugăciune, trezvie și paza inimii, al lui Nichifor din singurătate, Filocalia, vol.VII, București, 1977, p.26-32.)*



## Despre al treilea fel de rugăciune

Deci tu, de voiești să începi această lucrare născătoare de lumină și plină de farmec, fă începutul de aici: după ascultarea cu de-amănuntul, pe care am zugrăvit-o mai înainte, trebuie să le faci toate cu conștiință. Căci fără ascultare, nu există nici conștiință curată. Iar conștiința aceasta trebuie să o păzești întâi față de Dumnezeu, apoi față de părintele tău duhovnicesc și în al treilea rând față de oameni și de lucruri. Față de Dumnezeu trebuie să-ți păzești conștiința curată, ca toate câte le știi că nu slujesc Lui, să nu le faci; față de Părintele tău, ca să le faci toate câte ți le spune potrivit scopului ce-l urmărește, neadăugînd și netăind nimic; față de oameni trebuie să-ți păzești conștiința, ca cele ce tu le urăști, altuia să nu le faci; iar față de lucruri trebuie să te ferești de trecerea măsurii în tot ce faci: în mîncare, în băutură și în îmbrăcăminte. Simplu grăind, toate să le faci ca în fața lui Dumnezeu, ca să nu fii muștrat

în vreo privință de conștiință.

Înainte de toate însă trebuie să-ți câștigi trei lucruri și așa să pornești spre ținta căutată: lipsa de griji în privința lucrurilor neîndreptățite și îndreptățite, adică moartea față de toate; conștiința curată păzindu-te neosîndit de conștiința proprie; și neîmpătımirea, nelăsîndu-te atras de nimic din ce-i al veacului acesta, sau al trupului.

Apoi șezînd într-o chilie liniștită și într-un colț retras, ia aminte să faci ceea ce-ți spun: închide ușa și ridică-ți mintea de la tot ce e deșert sau vremelnic. Apoi întoarce-ți partea de jos a obrazului tău, sau barba ta spre pieptul tău, ca să iei aminte, cu mintea ta și cu ochii tăi sensibili la tine însuți. Și ține puțin și respirarea ta, ca să ții și mintea și să afli locul unde este inima ta și acolo să fie în întregime și mintea ta. La început vei afla un întuneric și o grosime de nestrăbătut. Dar stăruind și făcînd acest lucru ziua și noaptea vei afla o minune, o bucurie nesfîrșită. Căci îndată ce află mintea locul inimii, vede ceea ce nu crede. Vede văzduhul ce se află în mijlocul inimii și se vede pe sine în întregime luminoasă și plină de puterea de deosebire. Și de aci înainte, îndată ce mijește un gînd, încă înainte de a alcătui și de a lua chip îl izgonește cu chemarea lui Iisus Hristos și-l face să se mistuie. De acum mintea, în ciuda ei pe draci, ridică împotriva lor mînia cea după fire și îi lovește, izgonind pe acești vrăjmași cunoscuți cu mintea (in-



teligibili-spirituali). Celelalte le vei învăța, cu ajutorul lui Dumnezeu, prin păzirea minții, ținând pe Iisus în inimă. Căci șezi, zice, în chilia ta și aceasta te va învăța pe tine toate.

(Sfântul Simeon Noul Teolog, *Metoda sfintei rugăciuni și atențiuni*, Filocalia, vol.VIII, București, 1979, p.532-533, 535-537.)

#### Cuviosul Vasile de la Polana Mărului

## Despre paza minții

Dar cum putem păzi mintea? Urmînd-o în simțirea celor din afară, sau adunînd-o din ele, care o risipesc prin ele, cînd caută spre lucrurile supuse simțurilor? Văzul privind cele frumoase, sau necuvenite, auzul auzind cele netede sau colțuroase, mirosul mirosind cele bine sau rău mirositoare, gustul gustînd cele dulci sau amare, pipăitul pipăind cele moi sau tari, pornesc și aleargă după ele ca după frunzele purtate de vînt, iar mintea, amestecîndu-se cu ele, cugetă la lucrările lor. Este cu puțință a scăpa astfel de gîndurile cele de-a dreapta, sau de-a stînga? Nicidecum și niciodată. Deci dacă simțurile din afară nu pot opri mintea de la gînduri, trebuie ca mintea să fugă din simțuri în vremea rugăciunii, înăuntru în inimă, și să stea acolo surdă și mută la toate gîndurile. Căci de se goleşte cineva nu numai de vedere, de auzire și de vorbire, dobîndește oarecare liniște de patimi și de gîndurile cele rele. Dar cu mult mai mult se va îndulci de odihna de gîndurile cele rele și va



gusta bucuria cea duhovnicească, care se pricinuieste prin rugăciunea minții și prin luarea aminte, când va depărta mintea și de la cele cinci simțuri din afară și o va încuia în cămara cea dinăuntru și firească, sau în pustie. Căci precum sabia cea cu două tăișuri, ori încotro o vei întoarce, taie cu ascuțișul ei cele ce se nimeresc în preajma ei, tot așa lucrează și rugăciunea lui Iisus: uneori fiind întoarsă spre gândurile cele rele și spre patimi, alteori spre păcat, spre aducerea aminte de moarte și de muncile veșnice.

Iar de va voi cineva, fără această rugăciune numai cu rugăciunea cea cîntată și cu simțurile cele din afară și cu împotrivirea cea din afară, să surpe atacurile vrăjmașilor și să se împotrivească oricărei patimi, sau gând viclean, acela va fi biruit degrabă și de multe ori. Căci diavolul aci îl biruiește pe cel ce i se împotrivește, aci i se supune, făcîndu-se că e biruit de împotrivirea aceuia. Prin aceasta își bate joc de el, făcîndu-l să se aplece spre slava deșartă și spre neatenție și făcîndu-l să se socotească păstor oilor și învățător.

(Cuvînt înainte sau călăuză... alcătuit din sfintele scrieri... de Preacuviosul schimonah Vasile de la Poiana Mărului, Filocalia, vol.VIII, București 1979, p.590-591.

Ghervasie monahul

## Tipicul sfintei rugăciuni

precum de la părintele Iosif s-a primit.

După ce se sună clopoțelul de sculare, îndată să te scoli făcînd trei închinăciuni pînă la pămînt. Începe pentru rugăciune: "*Slavă Ție Dumnezeu nostru...*", "*Împărate ceresc...*", "*Sfinte Dumnezeule...*" și, după "*Tatăl nostru...*", troparele treimice: adică patru tropare: "*Sculîndu-ne din somn*". Apoi: "*Veniți să ne închinăm...*", de trei ori, și Psalmul 50: "*Miluiește-mă Dumnezeule...*", "*Cred într-unul Dumnezeu...*". Apoi: "*Născătoare de Dumnezeu...*", "*Botezătorul lui Hristos...*, rugați-vă pentru noi", "*Sub milostivirea ta...*" apoi "*Cade-se să te fericim...*" și faci otpustul. Apoi începi mărturisirea cuprinzătoare a tuturor păcatelor, apoi: "*Slăbește, lasă...*", "*Și pe cei ce ne urăsc...*" și 50 de metanii mari, sau pe care le ai de la duhovnicul tău părinte.

După acestea, strînge toate simțurile tale, pleacă-ți capul pe umărul stîng. Apoi închide gura ta și pune două degete de la mîna dreaptă la piept în partea stîngă, mai sus de inimă. Și tragi o dată răsufierea pe nas încetișor, în adîncul pieptului. Și acolo zi:



*"Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă".* Și să nu umbli cu mintea după răsuflarea nasului. Ci acolo în adâncul inimii să umbrească zicînd prea doritul nume. Nici să-ți închipui inima, nici altceva. Și așa zici numai un sfert de ceas, neîngreunînd mintea, fiindcă ești nou începător. Apoi mergi la Utrenie și acolo aflînd un locșor, și pune numitele degete peste dulamă, iar acolo capul nu-l pleca, să nu te priceapă cineva. Și acolo să zici cu mintea un sfert de ceas, iar cu gura să nu slăbești, o, frățiorul meu.

Și după săvîrșirea Utreniei, venind la chilie, citește icoasele Maicii Domnului și ce mai știi. Și de vei voi, dă voie somnului puțin. Și cum te vei deștepta, îndată începi icoasele. Și iarăși te rogi cu mintea un sfert de ceas. Și în vremea Proscomidiei iarăși un sfert de ceas. Apoi la ceasul al optulea, iarăși un sfert de ceas. După Pavecerniță, un sfert de ceas. Apoi mai citește ce mai știi și te culci. Și așa, în fiecare zi de cîte cinci ori. Însă ascultările cele ale soborului să nu le treci cu vederea, chiar de vei scăpa vremile arătate, crezînd că în ascultare este mîntuirea. Și mergînd la ascultare, cu tăcerea să te învrednicești și cu prostimea (cu simplitatea). Și așa tot cîte puțin înveți mintea, neîngreunînd-o.

*(Tipicul sfîntei rugăciuni cea cu mintea, precum de la părintele Iosif s-a primit. S-a scris la 1810, Filocalia, vol.VIII, București, 1979, p.607-609.*



Aceasta este adevărata rugăciune: a tăcea și a asculta vocea fără cuvinte a lui Dumnezeu din adâncul inimii, a înceta să lucrezi de unul singur, a pătrunde în lucrarea lui Dumnezeu.

*Kallisto's Ware*